




营造尊老敬老爱老助老浓厚氛围 让老年人老有所养老有所乐老有所为

老年人是党和国家的宝贵财富，尊老敬老是中华民族的传统美德。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视老龄工作，精心谋划、统筹推进老龄事业发展。日前，习近平总书记专门回信勉励“银龄行动”老年志愿者代表，对做好老龄工作提出重要要求。各级各有关部门要深入贯彻落实习近平总书记关于老龄工作的重要指示精神，始终坚持以人民为中心的发展思想，把老年人生活保障好、作用发挥好、权益维护好，不断推动全市老龄事业高质量发展，切实把党中央对老年人的关心关怀落到实处。要健全老龄工作机制，完善党委领导、政府主导、社会参与、全民行动的老龄工作格局，营造尊老、敬老、爱老、助老的浓厚氛围。要聚焦老年人的急难愁盼问题，完善医养康养相结合的养老服务体系和健康支撑体系，优化居家养老、社区养老服务，建立健全专业、快捷、便利的养老服务平台，更好满足老年人就餐、出行、就医等多元化、个性化服务需求。希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，积极参与志愿服务，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为谱写中国式现代化天津篇章贡献“银发力量”。

——重阳节当日，市委书记陈敏尔来到市退休职工养老院看望慰问老年人，贯彻落实习近平总书记关于老龄工作的重要指示精神，代表市委、市政府向全市老年人致以节日问候和美好祝福，向全市老龄工作者和关心支持老龄事业发展的各界人士表示衷心感谢

CONTENTS

卷首

- 01 营造尊老敬老爱老助老浓厚氛围
让老年人老有所养老有所乐老有所为

乐知天下

- 04 “China Travel(中国游)”的吸引力在哪?(2则)
06 中国七大最美天池(2则)
10 天津首条自驾精品路线发布
12 党中央、国务院最新文件要求:
开辟康养就业新领域(3则)
14 最新发现,1吨月壤可产生超50千克水(3则)



18



您是如何爱自己的?

- 16 身心愉悦是最好的自爱
17 爱人先爱己
18 学会“优先”爱自己
19 爱自己,就要与自己的失误和解
20 “爱”帮我跨过那道坎儿
21 爱自己就是爱家人



乐读古今

- 22 国医大师石学敏的针灸人生
26 李氏太极拳:天人合一 文武兼修 道法永续
30 一家三代心向党
32 张大千亲绘敦煌“蘑菇地图”(2则)
34 裴氏家风彰显时代价值
36 和平共处五项原则是如何提出的?
39 谁最早获得“国土无双”荣誉?
40 聊聊古人的书房

封面介绍:《碧水琼台》(顾家麟摄自察尔汗盐湖)

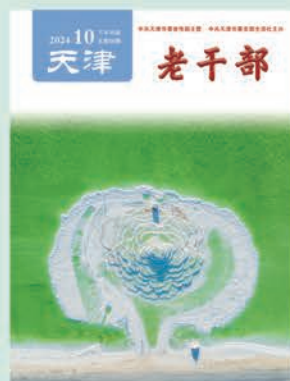
乐享人生

- 42 “支教奶奶”跨省造梦
- 44 “飞人爷爷”:我的人生不设限
- 46 船游海河览津城



乐学天地

- 48 第九讲:格律诗的对仗问题
- 50 教您用银杏树叶做装饰花
- 52 中老年女士盘发技巧(2则)
- 54 中药谈·石韦(3则)
- 57 清晨锻炼时加这些动作,有助健康长寿
- 58 牛奶的真相
- 60 微信图片无法保存到相册是何原因(2则)
- 61 运动后半小时内吃东西会变胖?(2则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



2024年10月下/总第68期
每月25日出版

主管 中共天津市委宣传部
主办 中共天津市委支部生活社
编辑出版 中共天津市委支部生活社
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 刘庆
副总编辑 岳涛
王翊
副社长 莫中远

主编 王钢
文字采编 安可欣 刘瑾皓
刘田田 贾明润
设计 刘庚
责任校对 李思璠 刘姗姗

广告经营许可证号 120101004
邮发代号 6-293
发行范围 国内外公开发行
编辑部电话 022-23020063
征订电话 022-23393830

联系地址 天津市河西区尖山路82号
邮政编码 300210
电子邮箱 zbshtjlg@163.com
法律顾问 天津金诺律师事务所

定价 10.00元
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

特别声明:本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬,如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的,敬请与本刊联系领取稿酬。

本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

国际标准刊号 ISSN 2097-390X
国内统一刊号 CN 12-1474/D



“China Travel(中国游)”的吸引力在哪?

近期,“China Travel(中国游)”燃爆全网,越来越多的外国人通过72小时或144小时过境免签的便利来到中国,亲眼见证开放、自信、文明、安全的中国,感受独特的风土人情。

外国游客持续不断来中国旅游,用镜头记录中国的美丽风景、风土人情,通过社交媒体分享给世界,让“中国游”成为热门搜索词条。

在外国游客的镜头里,有灿烂灯火,有家常美食,还有充满科技感的应用场景。这些“沉浸式”的“随手拍”,展现了“原汁原味”的中国发展面貌,让一些外国网友直呼“没想到”。“中国根本不是我们预想的那样”的感慨,在评论区引发广泛共鸣。是什么样的中国,出乎外国朋友们的意料?

是一个充满科技味的活力中国。过去在一些外国人印象里,中国似乎总与古老、落后联系在一起。如今,随着越来越多外国游客来到中国,看到高铁平稳飞驰、刷脸就能买单、新能源汽车满街跑、无人机送外卖,许多人对中国的印象倏然发生改变。外国博主在短视频中对现代化中国带给自己震撼的描述,让中国形象更加真实而立体。

是一个极具安全感的平安中国。中国是公认的最安全的国家之一,置身于中国大地,对此会有更深切的体会。来华旅行的博主们最爱发的一类视频,就是在中国的夜市里开怀畅饮、大快朵颐。观看视频的国外网友感叹,原来在夜里可以如此从容:街灯明亮,商户摊

贩井然有序,市民游客脚步轻松,商品货物琳琅满目。这种令外国网友感叹的良好社会治安,早已经成为中国人日用而不觉的现实。

是一个充满包容性的开放中国。为便利中外人员往来,中国持续扩大免签“朋友圈”,外国游客“说来就来”成为现实。来得了,更要玩得好。外币兑换服务更方便,外卡支付环境更完善,移动支付产品更好用……一系列暖心举措,让外国朋友乐享“中国游”。据统计,今年上半年,全国各口岸入境外国人1463.5万人次,同比增长152.7%。

无论是活力、安全还是开放、包容,归根结底,是真实的中国吸引人。在国际舆论场上,一些关于中国的信息充满误解和偏见,影响了一些国外民众对中国的认知。当越来越多外国朋友来到中国,感知“更开放中国”,体验“更美好中国”,自发传播“第一手中国”,“有色眼镜”终会被摘掉,谣言也将不攻自破。一个开放自信的中国,正笑迎八方来客。🇨🇳

(来源:“中国国际电视台”微信公众号)





中日就核污染水排海问题达成共识

2023年8月24日,日本政府单方面启动福岛第一核电站核污染水排海。中国作为最重要的利益攸关国之一,坚决反对这一不负责任的做法。同时,我们敦促日方认真回应国内外关切,切实履行自身责任,全面配合建立利益攸关国实质参与、独立、有效的长期国际监测安排,并同意中方独立取样监测。

两国主管部门近期就福岛第一核电站核污染水排海问题持续进行多轮磋商,达成如下共识:


一、日方明确将切实履行国际法义务,尽最



大努力避免给人体和环境造成负面影响,并将持续开展海洋环境及海洋生态影响评估。

二、基于中国等所有利益攸关国的关切,日方欢迎在国际原子能机构框架下设立覆盖排海关键环节的长期国际监测安排,并将确保中国等所有利益攸关国有效参与其中以及这些参与国的独立取样监测、实验室分析比对得以实施。

三、双方一致同意,本着对生态环境和民众生命健康高度负责态度,基于科学持续开展建设性对话,妥善处理涉及排放的关切。

四、中方表示,根据中国相关法律法规和世贸组织规定,中方对原产地为日本的水产品采取了紧急预防性临时措施。中方将在有效参与国际原子能机构框架下的长期国际监测和参与国的独立取样等监测活动实施后,基于科学证据着手调整有关措施,逐步恢复符合规准的日本水产品进口。

(来源:“环球时报”微信公众号)

中国七大最美天池

人们常把湖泊比作“明珠”，这些明珠遍布祖国大地，有的因火山而形成，有的形成于冰川堆积，有的则是由于地壳运动阻塞河道而形成，它们通常被称作“天池”。在我国，最有名的天池是下面介绍的这七座。

长白山天池



长白山天池形同一个巨大漏斗，它逐渐积水，形成一个巨大的火山口湖。天池水由天然降水和周围山峦渗水供给，终年水温很低，一般都在10℃以下，水中缺乏生物。

天池的水从缺口处流出，缓缓流过山间，如同蓝色缎带，就形成著名的长白山大瀑布。大瀑布高达60余米，很壮观，距瀑布200米远就可以听到它的轰鸣声。

甘肃文县天池

陇南山地位于甘肃省的东南部，北接陇中黄土高原，西临甘南高原，面积约2.78万平方公里。



在自然地貌上，陇南山地是甘肃自然山水的另类。因为它拥有西北地区少有的重峦叠嶂、山高谷深、植被葱郁，再加上河溪清澈的景观，颠覆了人们对甘肃的传统认知。

由于远古时期的地壳活动，在海拔2400余米的天魏山上，汇成了状如葫芦的一湖碧水，这便是文县天池。

在如此高度上，这面巨大的镜子映照着苍茫雪山、危岩绝壁和碧空流云。文县天池的平均深度为97米，水域面积为0.88平方公里。天池形似一个随意雕刻的玉葫芦，许多小山包把犄角伸进水里，形成了天池的九曲十八弯。

青海孟达天池

同样是在2000余米的翠岭环抱中，青海孟达天池犹如一颗璀璨的明珠，静静地躺在大自然的怀抱中。每当阳光洒落在湖面上，波光粼粼的湖面就像铺满了闪烁的宝石，散发出迷人的光彩。



这里年降水量 600 多毫米,多雨的特征使这里成为青海省的植物王国,同时也赢得了“青藏高原西双版纳”的美誉。池水清澈如镜,水质甘美,湖光山色,雾霭轻腾,苍松翠柏,鸟翔雨跃,风光格外迷人。

湖北木兰天池

木兰天池被称为“湖北小九寨”。

春天,木兰天池仿佛是大自然的调色板,湖面上莲花盛开,各色花朵相互争艳,映衬着碧绿如玉的湖水,睁眼闭眼都是春色。夏天,木兰天池呈现出一片绿意盎然的景色。天池两岸树木茂盛,在高山环抱之下,池水清澈见底。游船踏浪,驶过青山白云倒映的池水,仿佛来到了人间仙境。秋天,树叶黄了又红,红了又黄,层层叠叠的秋色扑面而来。整个天池被五彩斑斓的秋叶装点得美轮美奂,让人陶醉。冬天,雪中的木兰天池犹如一幅水墨画,山、池、树交相呼应,两侧的树枝上会挂满晶莹剔透的冰凌,如同精雕细琢

的艺术品一般玲珑剔透。



云南碧沽天池

每年五六月间,是杜鹃盛开的时候,也是香格里拉最烂漫的季节。

碧沽天池藏语称“楚璋”,意为小湖。因地处碧沽牧点,遂取名为碧沽天池,周围不仅有大片的原始森林、绿茵茵的牧场、安静的牛群羊群,还有更动人心魄的各色鲜花。

湖畔周围长满了杜鹃林,或苍劲挺拔,或盘龙虬枝,花朵以花冠硕大、色泽鲜艳的



黄杜鹃、白杜鹃和红杜鹃居多。如果说白马雪山以杜鹃花潮著称,那么碧洁天池的杜鹃花,则以花冠硕大,色泽鲜艳见长。

新疆天山天池



新疆天山天池是博格达雪山的冰川湖泊之一,但比周围其他冰川湖要大很多。许多地理学者认为,它其实是个“冰川堰塞湖”,被冰川泥石流增高了堤坝,蓄水量因此而“升级”。

这里群山环抱,碧水蓝天,雪峰雄伟挺拔,倒映在池水中,湖光山色浑然一体。天池

与新疆当地的环境完全不同,这里常年气候湿润,降水充沛,空气清新,凉爽宜人,因此也被誉为“天山明珠”。

每年的五月至十月是天池最美的时候。除了蓝得发亮的湖水之外,更美的是远处的景色,向南望去可以看到博格达峰的庄严、宁静,与天池交相辉映,形成天山最美的景观。

内蒙古阿尔山天池

每到夏天,内蒙古就成了旅游胜地。来内蒙古旅游,一睹阿尔山天池的景色想必会成为众多人的选择。山巅之上,镶嵌在丛林中的阿尔山天池仿佛一面明镜,散发着神秘迷人的光泽,犹如天外之物。

阿尔山天池位于阿尔山市东北部 78 公里的哈拉哈河上游,海拔 1334 米,仅低于长白山天池和天山天池,面积约 3.9 平方公里。它有着深邃、清澈的湖水,周围是崇山峻岭,景色格外壮观。

夏天,这里的气温只有 15℃—25℃,是天然的避暑胜地,来到这里仿佛置身天然氧吧,让人神清气爽。🇨🇳

(来源:“中国国家地理”微信公众号)



世界级！吐鲁番坎儿井成功入选

作为至今依然在使用的“活的文化遗产”，坎儿井是世界上最大的地下水利灌溉系统，与万里长城、京杭大运河并称为“中国古代三大工程”，被誉为“地下运河”。

近日，在澳大利亚悉尼召开的国际灌排委员会第75届执行理事会上，2024年（第十一批）世界灌溉工程遗产名录公布，我国新疆吐鲁番坎儿井、徽州塌坝—婺源石碣（联合申报）、陕西汉阴凤堰梯田、重庆秀山巨丰堰4个工程成功入选。至此，中国的世界灌溉工程遗产已达38项。


吐鲁番常年高温干旱少雨，地下暗渠能有效避免日照、干旱等不利因素影响，尽可能减少水量蒸发流失，起到灌溉农田、滋养绿洲的作用。这样的气候环境和地理环境孕育出这一适应极度干旱地区的特殊灌溉系统——坎儿井。坎儿井的“坎儿”，是井穴之意，是一种有效防止水资源蒸发的特殊灌溉系统。坎儿井的基本工程结构由竖井、暗渠、出水口、明渠和蓄水池（涝坝）等部分和谐地组合在一起。虽然叫作井，实际上却是一条水渠。它是巧妙地利用地形坡度，将来自天山博格达峰、喀拉乌成两座雪山的冰雪融水聚集起来，不耗费任何动力和资源，将涓涓泉水流向村庄和农田。从空中俯瞰，一个个形似月球环形山的土圈排列成行，并排通向绿洲，这就是坎儿井竖井的井口。

经过科学测定，吐鲁番现存的坎儿井



中，最古老的修建于600多年前的明代。而据部分专家推测，早在2000多年前的汉代，吐鲁番就已经有了坎儿井的身影。吐鲁番坎儿井在清代迎来了第一次修建的高潮，在林则徐、左宗棠等人的带领下，各族人民在吐鲁番开挖了大量坎儿井。至今，部分吐鲁番人还亲切地称呼坎儿井为“林公井”。

最多的时候，全疆有1800多条坎儿井，暗渠总长5200多公里。然而，从20世纪六七十年代起，由于人口增加、耕地面积扩大、机电井大量使用等原因，地下水位快速下降，坎儿井出水量逐年减少，数量急剧萎缩。目前，吐鲁番地区有坎儿井1108条，暗渠总长3200多公里，年径流量1.14亿立方米，滋润了绿洲人的生活。如今，经过连续7期的维修加固工程，有214条坎儿井重现粼粼清波，总长度达3491.74公里。

坎儿井至今仍在吐鲁番的农业中发挥着举足轻重的作用，是灌溉农田，维系生命，孕育绿洲的生命之井。

（来源：“光明日报”微信公众号）

天津首条自驾精品路线发布



“最美印蓟”自驾精品路线是我市首条以公路景观为主题的旅游推介路线，这条线路全程约 38 公里，从蓟州北环线与西环线交口出发，途经“最美天路”津围北二线、斑斓彩虹毛家峪隧道、石头村落西井峪路、跨峡谷三道岭大桥以及特色机车主题驿站。线路充分利用沿线景观，游客们在天然氧吧中欣赏美景的同时，也能感受到天津公路建设优秀成果，了解蓟州区的历史文化知识，真切体会“一步一风景，一景一故事”。这条线路上有哪些亮点？



西井峪路

西井峪路作为 2019 年全国“十大最美农村路”，深度融合了“农村公路+旅游”“农村公路+文化”“农村公路+产业”等功能，在天津农村公路建设中已成为最先进、最典型、最成功的经典案例。

“最美印蓟”自驾精品路线从蓟州站出发，经过喜邦路、津燕路，沿着蜿蜒的山路便抵达西井峪路。这段路线也是蓟州区的一条重要通道，它不仅连接蓟州的多个旅游景点，更是一条融

合自然美景和人文历史的旅游线路。

喜邦路和津燕路沿途的自然风光，让人仿佛置身于一幅流动的山水画卷之中，而西井峪路更是将游客带到了远近闻名的石头村落西井峪村。

改造后的西井峪路，路面由原来的 4 米加宽到 5 米至 7 米，沿线的防护设施、标志标线、停车场、公交站亭、卫生间等服务设施功能不断完善，让西井峪村这座古老的“石头村”焕发生机。走进西井峪民俗文化村，你会发现全村 2/3 以上的建筑是由上亿年的石英岩、页岩垒砌而成的。这些石头建筑，还有大大小小的石巷，于古朴之中带有些许文艺气息，其独特的民俗文化吸引着众多游客。在这里，你可以漫步在石巷中，感受那份独特的静谧之美；也可以登上观景台，欣赏落日余晖下的壮丽山景；还有鹰嘴崖、飞来峰、西崖晚眺等景点等着你去品味。

此外,西井峪路还连接着府君山公园。那里环境优美,四周群山环抱,景色宜人,空气清新,是游客休闲游览的好去处。

津围北二线

穿过石头村落西井峪,沿喜邦路前行,便到了被誉为天津“最美天路”的津围北二线,这里也是“最美印蓟”自驾精品路线中极具特色的公路。

作为天津首个完成竣工验收的京津冀一体化国省干线普通公路新改建工程,津围北二线在燕山山脉间起伏,一路向北延伸,将黄崖关、九龙山、八仙山等14个景区和20多个旅游村巧妙地串联起来,每一处都好似精心绘制的山水画,让人心旷神怡。

津围北二线沿线设置4座服务区、停车区,让自驾旅途更加舒适便捷。驾车其间,不仅可以欣赏到彩虹公路、彩虹隧道的美景,还可以在三家店服务区边品味咖啡边眺望波澜壮阔的翠屏湖;在三道岭服务区选购特色土特产品


和应季干鲜果品;而在机动车驿站,专业的应急维修及保养服务则为旅途提供了一份安心。

津围北二线不仅是一条连接风景的路线,更是一条贯穿历史的长廊。沿线分布着如世界文化遗产、“津门十景”之首的黄崖关长城;我国仅存的三座辽代寺院之一,全国重点文物保护单位、千年古寺——独乐寺以及八仙山国家级自然保护区、九龙山国家森林公园、我国唯一的中上元古界国家地质公园等。

特别值得一提的是九龙山国家森林公园,作为天津市面积最大的山区国家森林公园,这里古老的地质、茂密的森林、丰富的水

源共同孕育了独特的生态环境。幽林、古洞、奇峰、秀水尽显自然的无穷魅力。

在这片自然风光和文化古迹间,毛家峪长寿度假村以其山环水绕、奇石怪岩、风光秀美而著称。村内民风淳朴、人气兴旺,现已开辟为华北地区唯一以长寿为主题的度假村。它不仅迎合了“崇尚健康,追求长寿”的社会愿望,也满足了人们“返璞归真,回归自然”的需求。

在整个自驾旅程中,每一步都是探索,每一眼都是发现。当车轮缓缓驶过,留下的不仅是轮胎的印记,更是心中那份对美好生活的向往和追求。

(来源:“天津发布”微信公众号)



党中央、国务院最新文件要求：开辟康养就业新领域

日前，新华网发布《中共中央 国务院 关于实施就业优先战略促进高质量充分就业的意见》(以下简称《意见》)。

《意见》在关于“推动经济社会发展与就业促进协调联动”部分提到——培育就业扩容提质新动能。要求拓展数字经济就业新空间，大力推进产业数字化、数字产业化，支持平台经济健康发展，做好数字转型中的岗位挖潜、职业转换。增加绿色就业新机会，积极发展节能降碳、环境保护、生态保护修复和利用等绿色产业，推动绿色发展和就业增长协同增效。开辟康养就业新领域，发展银发经济，促进健康与养老、旅游、休闲、食品等产业深度融合，催生新的就业增长点。

《意见》在“完善重点群体就业支持体系”部分提到——完善困难人员就业援助制度。要求加强对大龄、残疾、较长时间失业等就业困难群体的帮扶，合理确定、动态调整就业困难人员认定标准，完善及时发现、优



先服务、精准帮扶、动态管理的就业援助制度。鼓励支持企业吸纳就业、自主创业，统筹用好公益性岗位，确保零就业家庭动态清零。创造适合老年人的多样化、个性化就业岗位，加强求职就业、技能培训等服务。招用超过法定退休年龄劳动者的用人单位，要依法保障劳动者获得劳动报酬、劳动安全卫生保护、工伤保险等基本权益，支持用人单位按规定参加社会保险。🇨🇳 (来源：新华网)

我国 5G 基站突破 400 万个

工业和信息化部数据显示，截至今年 8 月末，我国 5G 基站总数达 404.2 万个，占移动基站总数的 32.1%，5G 移动电话用户达 9.66 亿户，占移动电话用户的 54.3%。

目前，我国已实现“市市通千兆、乡乡通 5G、村村通宽带”，网络服务能力持续升级。用户更多，应用更广，更优质的网络，更深更

广融入社会生活，赋能实体经济数字化、网络化、智能化转型。

工业和信息化部有关负责人表示，今后将坚持适度超前原则，持续加强网络基础设施建设，拓展 5G 应用规模，让 5G 网络更好服务社会运行和百姓生活。🇨🇳

(来源：“人民网”微信公众号)

全国养老机构护理型床位占比提升至 58.9%

受国务院委托,前不久,民政部部长陆治原向十四届全国人大常委会第十一次会议作推进养老服务体系建设和加强和改进失能老年人照护工作情况的报告。报告显示,我国着力提升养老机构照护能力,截至2023年年底,全国养老机构护理型床位占比提升至58.9%,提前完成“十四五”规划目标任务。

失能老年人照护是失能老年人及其家庭的刚需,也是缓解全社会养老服务焦虑的当务之急,是养老服务工作的重中之重。

报告显示,近年来,我国坚持优先发展、倾斜支持、系统推进,失能老年人照护工作取得明显成效。除着力提升养老机构照护能力外,我国还着力丰富居家社区照护内容,围绕失能老年人居家照护需求,大力推进助餐、助浴、助洁、助行、助医、助急等服务。“十四五”期间,中央财政支持开展居家和社区

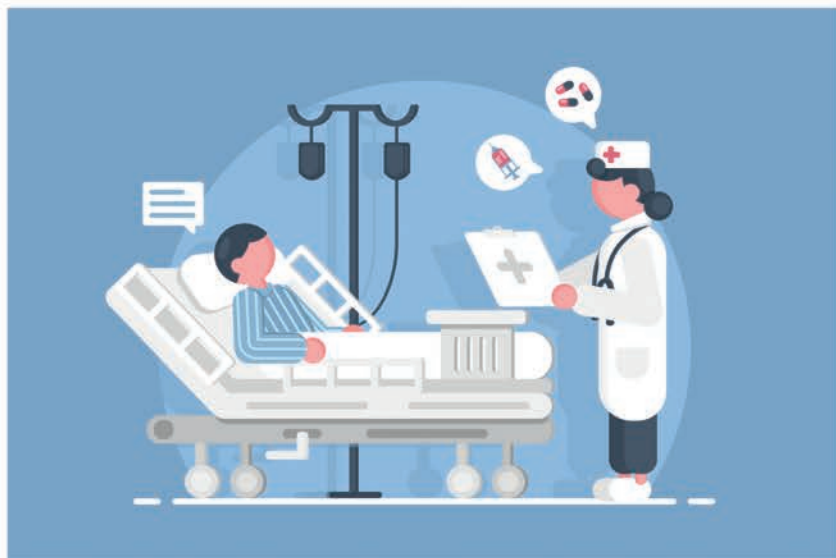
基本养老服务提升行动项目,为符合条件的老年人建设家庭养老床位30.36万张,提供居家养老上门服务53.58万人次;组织各地实施特殊困难老年人家庭适老化改造,已累计改造172万户。

在深入推进医养结合方面,目前全国约90%的养老机构通过与医疗机构签约合作、内设医疗机构等多种方式为入住老年人提供医疗卫生服务。截至2023年年底,全国养老服务机构与医疗卫生机构签约合作超过8.7万对,具备医疗卫生机构资质并进行养老机构备案的医养结合型机构达7881家、床位总数约200万张,分别是2017年的7.3倍、2.1倍、3.2倍。

陆治原在作报告时表示,下一步,我国将坚持多元参与,完善失能照护社会支持系统。健全家庭养老支持政策,开展家庭照顾者照护技能培训,继续实施家庭适老化改

造,充分发挥家庭成员的亲情照顾作用,巩固家庭养老基础;完善面向独居、空巢、留守、高龄、失能老年人的探访关爱服务,加快发展家庭养老床位,提高家庭照护水平,让老年人在家养老更安全、更舒适。

(来源:“中国社会报”微信公众号)



最新发现,1吨月壤可产生超50千克水

我国嫦娥五号月壤研究又有新发现。日前,中国科学院科研团队经过3年的深入研究和反复验证,提出一种全新的利用月壤大量生产水的方法。利用这种方法,1吨月壤将可以产生约51—76千克的水,有望为未来月球科研站及空间站的建设提供重要设计依据。

1吨月壤有望生产超50千克水,靠太阳能即可满足要求

水是建设月球科研站及未来开展月球星际旅行,保障人类生存的关键资源,探寻水资源是月球探测的首要任务之一。

科研人员介绍,由于月球是一个高真空的环境,即便有自然存在的水,挥发速度也非常快,所以月球处在非常缺水的状态。在这种情况下,要想在月球上直接获得水,难度非常大。

但经过深入研究和反复验证,研究团队确认,1克月壤中大约可以产生51—76毫克水。以此计算,1吨月壤将可以产生约51—76千克水,相当于100多瓶500毫升的瓶装水,基本可以满足50人一天的饮水量。

科研团队通过对不同月球矿物的进一步研究,还发现月壤钛铁矿加热后,可以同步生成大量单质铁和水蒸气气泡,是名副其实的月球“蓄水池”。

专家表示,这种利用月壤原位制备水的方法,所用的能源并不需要从地球上专门运过去,靠太阳能即可满足要求,整个过程的产物也只有铁和水以及一些氧化物,所以既简便可行又清洁环保。

实现用月壤造水还有多远?

通过实验,科学家们已经掌握了利用月壤原位制备水的方法,那么什么时候才能真正实现在月球上生产水呢?

中国科学院宁波材料技术与工程研究所研究员王军强表示,可能最快在2030年之前,嫦娥八号发射后,去发射一个验证性的科研装置,到月球上去做一些实验。

专家表示,目前科研团队正在对验证方案和装置进行设计和研发,如果能在月球上成功制备出大量的水,将为我们未来的月球和深空探索活动提供多方面的支撑。

(来源:“人民日报”微信公众号)

关于羽毛球的冷知识

羽毛球作为一项老少皆宜的运动,深受大众喜爱,但是这些关于它的有趣知识,您知道吗?

为什么羽毛球由16根羽毛组成?

因为2的平方数可以达到完美的对称效

果,所以用16根羽毛做成的羽毛球在高速飞行的时候会很稳定,不会轻易掉落。

羽毛球为什么是白色的?

除了羽毛球使用的羽毛原材料是白色的鹅毛或鸭毛以外,有颜色的球在空中飞会影

最新研究：老年人的孤独感只能靠见面缓解

孤独是一种什么体验？孤独感已成为现代人的通病，在老年人身上更是如此。那么，该如何缓解老年孤独感呢？

近期，在《老年学杂志》发表的一项关于《晚年孤独与社会交往方式》的研究成果指出，不同的联系方式在缓解孤独感方面表现出不同程度的效果，其中见面比其他方式更能有效地缓解孤独感，尤其是和亲密关系的人见面。


孤独感是当我们在社会交往过程中，对某些特定的、期望的人际关系需求没有得到满足时，产生的消极心理感受。不同于社会孤立，在客观上缺乏社交互动的状态，孤独是一种主观的感受。

孤独感会促使个体产生寻求社交互动的愿望。老年人通过不同的方式来缓解孤独感，包括见面、电话和数字通信（例如短信、电子邮件、社交媒体）。

研究人员采用了生态瞬时评估技术，共招募了 313 名社区老年人，年龄在 65—90 岁之间。此研究考虑了参与者的其他特征，包括性别、年龄、婚姻状况、教育、健康状况、种族、

身份、社交网络使用情况等。

通过实时的数据收集，研究者能够捕捉到参与者的日常社交行为及其孤独感的即时变化，增强了研究结果的可靠性和有效性。

研究结果表明，当老年人感到孤独时，预示着他们在接下来 3 个小时内进行见面或电话社交的可能性增加。见面社交在缓解老年人孤独感方面起到了关键作用。当无法进行面对面交流时（例如限制行动能力的身体状况），电话提供一种替代性的联系方式，成为帮助克服地理障碍、促进社交参与的重要途径。尽管大多数时候电话为老年人提供了社交机会，但无法给予更亲密的情感连接和安慰，只有面对面的社交才能够降低孤独感，它在情感支持、心理满足方面的效果也显著优于其他方式。 


（来源：“阿沐养老”微信公众号）



响人的视线，对眼睛不好。另一方面，花钱对羽毛球进行染色会增加其成本。

羽毛球底部的带子为什么分不同颜色？

羽毛球底部会被缠上不同颜色的带子。绿色代表的是低速羽毛球，蓝色代表的是中速羽毛球，红色代表的是高速羽毛球。如果

比赛地点的海拔和温度比较高，那么羽毛球的速度就会更快。所以，专业羽毛球比赛的裁判会根据比赛场地的海拔和温度挑选适用的羽毛球。 

（来源：“广州市南沙区羽毛球协会”微信公众号）

本期话题

您是如何爱自己的？

身心愉悦是最好的自爱

文 / 张娟

谈到老年人的自爱,吃好、喝好、玩好、锻炼好、保健好,都是不错的选项,而我却想笼统概括之——身心愉悦是最好的自爱。这不单是尽人皆知的“心情好就能提高免疫力”的道理,更是我生活点点滴滴的积累。

夏日清晨起来,我不会像大多数人那样,先喝下一杯温开水,而是给自己沏上一壶龙井茶,看着细长嫩绿的茶片畅然地上下浮动,我的心情便也像杯中的嫩芽那般轻松起来。接下来,我一边饮茶,一边习惯性地翻看亲友的微信,同时,也将自己收集积累的意趣视频或文章转发给大家。这是种神交,当我收到好友回复的好文章、好视频或笑脸时,便能想象出他们看我微信时的会心微笑。

我大学读的是中文系,工作30多年也一直从事文字工作,读写东西似乎成了我开发好心情的“神器”。今年春季,应朋友之邀去他的茶室喝茶,在那里有幸遇到一位70多岁爱画国画的老大姐。看她笔法老到,作品寓意吉祥,深谈方知,这位女画家从2000年开始,便积极响应国家号召支持大西北战略,用画艺支边22年,为大西北地区培养几百名美术教师和美术爱好者。茶事之后,我又在微信里得知一位同事,退休几年来坚持

去河北乡村参加公益助学调研的事迹,便及时动笔写了两篇小稿。用自己的笔、自己的心去及时地扬善,绝对会使自己的身心充满阳光和快乐。

从上大学时,每年国庆节前夕,我都要去中国美术馆看展览,这个爱好持续到我退休后。我觉得看画展是个使人精神愉悦和饱满的过程,在自己喜欢的林风眠、吴冠中等大师的画作前,我可以驻足良久,欣赏、沉浸……

每逢年节,我还有用鲜花装点居室的习惯,这也是我愉悦自己的一种仪式感。今年中秋假日的第一天,我就让闺女陪我去逛花市,选了含苞待放的剑兰和色彩绚丽的野菊,还“捡漏”了一盆百合。看着鲜花在客厅、阳台盛放,我这个年迈的老太太心花怒放!

诚然,生活不光有花好月圆,也避免不了老夫妻间的磕磕绊绊、儿女亲家间的麻烦琐事和伴随着年龄渐老的头疼脑热……问题的关键在于有一把年纪的我们,应该从不佳情绪中尽快走出来,尽量用轻松快乐的事情将自己的心情调到平静乃至愉悦的频道上。身心愉悦,不光是对自己的人生负责,更是对家庭、对亲人的负责。📌

爱人先爱己

文 / 王学新

比起被别人爱，我们更应该主动爱自己。如诗人所说：“你应当深爱自己，用尽温柔与呵护，活得漂亮。”对于这点，我深以为然。

要做到真正爱自己，首先需要照顾好自己的情绪。情绪是一种选择，许多烦恼不值得在心中滞留，丢掉包袱，才能获得内心的真正自由。

为了照顾好自己的情绪，我为自己设置了早六点起床的闹钟，并设置了“天猫精灵”问好的模式。起床后，我还为自己写一句励志语，给自己正能量的暗示，告诉自己，今天会成为很棒的一天。出门前，我会对着镜子笑一笑。我常到户外的公园、绿地、河边走一走，呼吸自然清新的空气。我还有观影的爱好，时常看一些励志的电影，给自己的勇气充电。我鼓励自己经常多想过往那些开心的经历，使自己的情绪基本保持在平静温和的状态。

其次，呵护好自己的健康。管理好自己的身体，把健康置顶，是爱自己的基础和前提。

起床后，我会喝上一杯温水，给自己和家人准备营养早餐，开启元气满满的一天。饭后半小时外出散步，不立即坐着或躺着。需要坐着时，会记得每半小时至四十分钟起身活动一下筋骨。我还为自己准备了一把塑胶健身小锤，经常轻轻拍打后背和四肢，保持气血畅通，常坐的椅子上放了坐垫

和靠垫，为自己撑腰。除此以外，我适时地去健身房和游泳馆锻炼身体，保持自己体态的挺拔。平时饮食均衡，注重营养搭配、荤素搭配、粗细搭配、干稀搭配，确保蔬菜、水果的摄入，一日三餐，毫不含糊，既不多吃，也不能不吃，适量适宜，保持正常的体重。我还特别注意自己的用眼习惯，不过多地依赖手机，尽量多看有字书，多闻墨宝香，多向远处望，多看绿植场。我几乎从不熬夜，保持充足的睡眠。我每年坚持体检，以便及时掌握自己的健康状况。我认为这才是真正的爱自己。

再次，满足自己的内心需要，专注自我成长。我通过写日记记录自己的每日所思所感。平时再忙也不放弃阅读，从书籍中汲取智慧和营养。我不定期去图书馆，感悟静中读书的良好氛围。我还喜欢去博物馆、展览馆看展览，增加自己的艺术修养。我会每天坚持欣赏一首诗，听一首好听的歌曲，跟着诵读和练唱，滋养心灵。我一直不断努力，让自己成为一个温和理智的人。

总之，爱自己就是要让自己活得舒服、洒脱、快乐、幸福。身体健康是前提，情绪稳定是关键，专注自己的成长是目标，这三者相辅相成，缺一不可，唯有自爱，才有能力去爱他人。🇨🇦



学会“优先”爱自己

文 / 黄长贵

总有人觉得，“优先”爱自己这件事会被人诟病和嫌弃。其实，这是一种地地道道的误解。作为普通人，多爱自己一分，就是多一份自信和勇气。平凡的生活里，哪里会有那么多轰轰烈烈的感人事迹呢？学会“优先”爱自己，显然是一种实实在在的人生体验。

进入新时代，人人都活得更有价值、更具情怀。一日三餐饱，一年四季好，不仅知足常乐，而且脸含微笑，这就是“优先”爱自己的正确态度。把爱自己当成一种人生态度，需要严肃与认真。

小时候的生活清苦，激发了我的坚强，培养了我的勇敢，锻炼了我的自爱。我学会“优先”爱自己，也是从那时候开始的。

读小学时，我就很自律。每天背着书包去上学，回家后主动完成家庭作业，热心帮助父母干家务，还主动当起“小牧童”，帮家里放牛、养羊。我的快乐童年，是从爱自己开始的。从毛遂自荐当班干部，到主动配合老师家访，我都是“优先”思考，让自己变得越来越优秀。后来，我成了全村2000户人家中的第一个大学生，当上村里第一个新闻记者，也是村里第一个公职人员。要知道，这些事情在当时看来，可是改头换面的大事情呢！我从优先让自己努力读书开始，走出了老家的小村庄，大步迈向了外面的新天地。

读大学时，我很爱看书，几乎没有一天不去图书馆，因此被同学们称作“书痴”，但

我也不生气。物质生活“干瘪瘪”的我，精神生活却“实打实”的快乐。我看书要用彩笔做记录，划重点。我知道，我是在借阅读的方式，爱自己。

工作中，我也是自爱的人。“家底薄”这个客观环境我改变不了；“资历浅”这个主观问题我可以改变。于是，我深入钻研新闻采访工作，既学习先进，又锻炼自己。采访中，我与任何人都是“朋友”，不分高低贵贱、男女老幼，只要我采访过的人，我就像亲人一样看待他们。爱别人多了，自己也得到了更多的爱。

退休以后，我更是把自爱自重自省自强，当成是晚年幸福的一种新认识。

我自爱，也把爱心传递给家人。家人可亲，问候可有。我在家门口设置了一块小黑板，每天写一句鼓励的话，表达我对家人的尊重与支持。我为全家建立了家庭档案，每个人都有一个独立的档案袋，一些成长经历和难忘记忆，例如荣誉证书、经典照片等，都被我一一收藏。

我自爱，也把善心奉献给社会。我被当地政府聘为老年寻访员，还参与了学雷锋志愿服务活动，担任了关工委顾问、楼栋组长、退休干部党支部书记、老年大学校长等。

我自爱，也把热心分享给邻居。远亲近邻，文明社会，共享晚年，这是我的心愿。邻



爱自己,就要与自己的失误和解

文 / 李军

与自己的失误和解,说起来容易做起来难。难就难在“凡事要做到极致,不能有丝毫的差错,错了就是没用心,优秀的女人不可以出错”的想法一直影响着我,且日久天长,根深蒂固。

直到我参加了“家庭治疗师”的培训,学习到国内外的先进理念,学习了爱的理论和技巧,我才明白:爱自己,才能更好地爱所爱的人。爱自己,是因为人生是用来体验的,不是用来演绎完美的,要允许自己不完美。通过学习和训练,我静下心来接受自己的不足,去接受自己的失误和偶尔的糊涂。

然而,人的习惯和性格一旦养成,追求完美的想法还是会时常冒出来,改变起来有



里关系更需要调和。我常常帮助邻居“顺手”做好事,手留余香,心满意足。

我自爱,也把信心灌输给自己。活出自我是晚年生活的一种追求。不管是学习理财、学习养生、学习艺术,我都把信心留给自

些难。我求助《培训手册》,复印了“负性认知和正性认知”对照表。只要自己出现“我不够好,我做错了,我很无助”的负性想法时,我就站在镜子前面,对着镜子里的自己,先是深呼吸三次,待心态平静再跟自己说“我是可爱的,我从这件事中吸取了教训,我是有能力的”。反复说,直到自己觉得可以了,再整理好发型、服饰,怀着坚定的信念去做自己想做的、能做的事情。培养爱自己的能力,不再跟自己的失误较劲,逐渐能接受不完美的自己。

现在,跟年轻时的我相比,我不仅依然满怀热情地去拥抱生活、拥抱有缘的人,还会对着镜子拥抱自己。“镜中我效应”是美国心理学家查尔斯·霍顿·库利提出的理念:“当个体意识到自己在他人心目中的形象时,可能会根据这种形象来调整自己的行为。对着镜子,经常鼓励和赞美自己,促使自己形成更加积极的自我观念。”在这个理念指导下,我试着与自己的失误和解,去感受和解的过程,人也觉得轻松了许多。

坚持学习,让我保持清醒和活力,格外珍惜拥有的亲情、友情、爱情,竭尽全力去爱与我有缘的人,不再纠结我失误的某件事,懂得了与自己的失误和解,不钻牛角尖。进入人生之秋,请多留一点爱自己。🇨🇦

己,相信“我能行”。

总之,优先爱自己,就是用心对待自己,用情做好自己,用力改变自己。这样踏踏实实地爱自己,倘若要“变味”,那也是越变越醇香! 🇨🇦

“爱”帮我跨过那道坎儿

文 / 旭东

回想起 20 多年前单位领导只给我一人降薪的那件事,是“爱自己”的理念让我用积极的心态去面对委屈和困境,最终助我跨过了降薪那道坎儿。

那是 2000 年年底,我根据自己原有的政工师条件,向市有关部门申报高级政工师职称并顺利获批,2001 年单位正式聘任我为高级政工师。为此,我的工资每月涨了 800 多元。人逢喜事精神爽。于是,我开足马力,带领部门同事,搞策划、跑采访、出报纸、联系各大媒体发稿等,把我区的新闻宣传工作搞得风生水起,广受各方好评。然而随着单位体制的调整,我们可以转为参照公务员管理了,但这样一来我的高级技术职称就没用了。想到对大家更有利,我没有犹豫,带头同意转为参照公务员管理。没想到的是,从那时起我每月的工资又降了 800 多元,回到原来的水平。

面对越来越大的工作量和生活压力,我的收入却减少了,况且单位里只我一人降工资,难道领导就没有办法不给我降工资吗?我无法向家人、朋友提及此事,更不愿找领导理论。那些天,我寝食不安,感觉非常委屈和沮丧。那夜无眠,我望着星空,扪心自问,我上有老、下有小,必须要爱惜自己的身体。如果我病倒了,家里就没有顶梁柱了。再说,我现在的收入也基本能够支撑家里的生活开销。我开始认真地分析令我感到委屈的原因:首先,我的期望值过高,应调低我的期望

值,认清现实,勇于接受;其次,我过于在意他人的评价,要增强自信,不再偏听偏信。后来,我将自己的委屈与可以交心的同事沟通,寻求他的理解和支持。同事听后劝我:“你就认便宜吧,白拿了一年高级职称的待遇。”我想,也是这个理,我应该知足。

别扭一周后,我仍像从前一样带领大家继续努力工作,仿佛什么事也没发生。我想,自己刚四十岁出头,今后的路还很长,我因为这点事就闹情绪,对工作、对家庭、对自己都不好。我要学会爱惜自己、善待自己,因为爱自己就是爱家人。既然我不能改变现状,那就主动改变自己,去适应现状。正如丰子恺所说:心大了,所有的大事都小了。不错,是“爱”帮我跨过了当年降薪的那道坎儿,这件事让我认识到,“爱”是永恒的主题,没有什么困难是“爱”化解不了的。🍁





爱自己就是爱家人

文 / 鑫虎



上世纪 50 年代,我家八口人,全靠父亲一人上班赚钱养家。每天吃饭时,我们总是把好吃的让给父亲吃,以保障他能吃饱吃好,有力气干活。

进入 70 年代,我结婚成家,后来有了女儿,因为是独生女,我们夫妻视其为掌上明珠,有好吃的、好穿的都先满足她。再后来有了外孙,我们又为女儿带孩子,帮她分担家务,根本考虑不到自己。由此,家庭内部形成了“小孩优先、大人殿后”的生活观念,我这个“一家之主”的家庭地位始终居于末席,但

我却心甘情愿。平时家中有好吃的妻子让我吃,我总是以“不爱吃”为借口;女儿给我买来衣物鞋帽,我还责怪她“没必要,别乱花钱”,弄得妻子、女儿很扫兴。

后来有两件事触动了我。一次,我把“压箱底”的名牌皮鞋拿出来穿,没成想走到半路,皮鞋因为年久老化,鞋底与鞋帮分开,根本无法走路,引来路人的嬉笑,令我很尴尬。还有一次,冬天冒雪回家,上楼梯时鞋底的积雪融化,踩在台阶上打滑,结果摔得我腿上青一块紫一块的,幸好没有造成骨折。这次摔跤固然与自己年老腿脚不利索有关,但与鞋底纹路已经磨平摩擦力减弱也有关系。我平时节俭惯了,旧鞋总舍不得扔,终于吃到苦头了,害得还得让家人照顾我,跟着受累。后来,我穿上女儿给买的品牌老年鞋,上街买菜、散步,轻松舒适还时尚,不光自己称心,家人也开心。

渐渐地,我改变了生活观念,认识到爱自己就是爱家人,没必要苦着自己,连累家人。从那以后,我在日常生活中,对好吃的不再推三阻四,应季的海鲜、水果先尝为快;好穿的买来就穿,赶时兴不再“压箱底”;以往我使用的手机、电脑舍不得买新的,都是孩子们替换下来的“二手货”,现在“鸟枪换炮”,新购置了便携式笔记本电脑;我还一改往日的“穷节省”,变成了家庭外出旅游的促进派。实践证明,我这个“一家之主”想开了,全家人都幸福了。🇨🇦



国医大师石学敏的针灸人生

文 / 本刊记者 安可欣 刘田田

石学敏，人称“圣手神针”“针灸外交家”，以一根根针，救治患者无数。他是我国针灸科学化、现代化路径的开创者、践行者，也是针灸国际推广的先行者。如今石学敏 86 岁，深耕杏林 60 余载的他获得的殊荣难以计数——中国工程院院士、国医大师、国家级非遗代表性项目针灸的代表性传承人、现代中国针灸奠基人和全国中医药杰出贡献奖获得者等。



记者近日到石学敏家中采访，虽然由于年龄原因，他的行动不甚便利，但仍坚持换上西装见面，以示对此次交流的重视。谈起中医和针灸，耄耋之年的石学敏仍旧慷慨激昂，话语中无不显露出他对中华医学的深爱，让记者肃然起敬。

少年求学，初识杏林

1938 年 6 月 6 日，石学敏出生在天津市西郊石庄子村的一户人家。他自幼聪慧好学，读私塾时，先生教过的启蒙文章，他很快就能熟读记忆，掌握其中要领。1947 年，石学敏转入教授数学、物理等科学知识的新式学校继续学习。那一年，石庄子村瘟疫暴发，石学敏的祖父年迈体弱，在这场瘟疫中染病身亡。当时，只有 9 岁的石学敏跪在爷爷坟前悲痛欲绝，立志成为一名医生，于疾病之苦中拯救他人。中学毕业后，石学敏报考了天津中医学院，走上了中医道路。



扫一扫，听一听

1957年,踌躇满志的石学敏进入天津中医学院学习。他博览中医典籍,在教授的耐心讲解下,看似枯燥的古文典籍也变得丰富有趣。就读期间,石学敏刻苦勤勉,学习成绩优良,成为天津中医学院第一个在学期间加入中国共产党的大学生,并作为全国优秀大学生代表,参加了在刚落成的人民大会堂举行的全国优秀大学生奖励大会。

1962年,石学敏大学毕业,志在临床的他成为天津市中医医院(现天津中医药大学第一附属医院)内科的一名临床医生。工作期间,他坚持每天早上六点半到岗,提前完成消毒、卫生等准备工作。在上级医师查房前,他已经完成对病区患者的询问走访,了解患者当下病情变化,整理好病历资料,再根据所学进行理性思辨,初步对治疗方案提出改进措施。遇到揣摩不透的地方,他认真翻阅书籍查证,并及时请教上级医师。此外,他还善于归纳总结,综合上级医师的指导意见和医学典籍记载,对诊治的每一个病例进行跟踪评价,将疾病不同阶段出现的不同症状和解决办法整理归纳,形成更优化的诊疗方案,这也为日后提出系统完善的治疗方法打下了坚实的基础。就这样,石学敏快速地成长起来。

1958年,卫生部牵头组织了全国针灸研修班,将北京和外省市的针灸名家都请到中国中医研究院,讲授经典理论,传授针灸绝技,这些针灸名家中有两位曾经是清廷的御医。每当石学敏回忆起这段经历时,都会声情并茂地用“激动不已”四字来形容自己当时的心情。

扶危救困,医者本色

结束全国针灸研修班的学习后,石学敏回到天津中医学院附属医院工作。1966年3月8日,河北邢台专区隆尧县以东发生了6.8级地震,这是新中国成立以来首次发生在我国人口稠密地区、具有严重破坏性的特大地震,伤亡极其惨重。石学敏被任命为抗震救灾医疗技术总指挥,前往灾区支援。到达隆尧县后,地震中心的严峻态势让石学敏十分震惊,但他顾不上悲怆,迅速投入救治工作中。地震中一些伤者骤然失去亲人,情绪受到重创,经常惊恐哭叫,甚至出现发狂乃至轻生的行为,石学敏组织医生对他们进行针刺干预以调神定志,避免了许多悲剧的发生。

1967年,刚刚结束抗震救灾任务的石学敏突然接到命令,立即前往北京香山饭店接受集中培训,准备赴阿尔及利亚执行医疗援助。在80多天的紧急培训中,石学敏基本掌握了阿尔及利亚的日常交流用语和人文概况。在阿期间,他每天工作12个小时,最多时甚至单日接诊300名患者。凭借着精湛的针灸技术和艰苦奋斗的工作作风,他获得了当地人的信任与赞颂。

1969年春,阿尔及利亚国防部部长萨布打猎时不慎从马背上摔落,瘫痪在床一个多月,请了不少欧洲名医诊疗却不见好转,于是向石学敏求助。在查看萨布的状况后,石学敏从随身携带的药包里取出针盒和针灸针等,准备施术。“我现在为您做针灸治疗,您得听我命令,我认为您的病不算严重,一

会儿就能下床。”石学敏的这番话让在场的人震惊不已。在进行针灸治疗后,石学敏命令道:“抬腿。”萨布小心翼翼地移动双腿后发现并没感觉到疼痛,于是按照石学敏的命令试着抬起腿。没想到,瘫痪了一个多月的腿竟然真的抬起来了。不仅如此,在石学敏的指导下,萨布还下床走了几步,发现没问题后,萨布激动得欣喜若狂。短短一周时间,石学敏以高超的针灸技术治愈了萨布的腿疾。

此事在阿尔及利亚国内乃至整个非洲引起了广泛反响,阿尔及利亚官方媒体《圣战者报》在头版头条以《你,病了吗?》为题,报道了石学敏以中国针灸为萨布治疗腿疾的新闻。自此,石学敏多了一个名字——中国神医。

石学敏和其他医疗队成员不遗余力的付出,使中国人民和阿尔及利亚人民结下了深厚的情谊。1972年,石学敏结束了在阿尔及利亚的医疗援助工作,登上回国的航班。归国前,中国驻阿尔及利亚大使曾挽留石学敏长期在使馆任职,甚至承诺将他的夫人一并接来,但被他婉拒了。“我是中国针灸医生,到阿尔及利亚执行医疗援助是国家任务,任务结束后,我要回到我的祖国,那里才是我的根。”

世界针灸看中国,中国针灸看天津

回到天津后,组织上考虑让石学敏到市卫生局主抓中医工作,石学敏坦诚地说:“谢谢领导的信任,但是我还是愿意到临床一线救治病人,这最能体现我的价值。”

最终,石学敏回到了他热爱的中医临床

一线。多年后,他仍不后悔当初的选择,以针灸技术救死扶伤、扶危济困是他难以动摇的医者初心,也是他毕生所愿所求。

1973年,石学敏刚回到天津市中医医院,就发现医院正常的工作秩序被打乱,各项工作徘徊不前,针灸发展也处于低谷。当时被任命为市中医医院党委常委的石学敏,在第一次参加党委会时,就提出了自己的想法,建议重新规划科室建设,明确医师等级,落实监督管理制度。几天后,医院党委决定支持石学敏的想法,重新建设了针灸科。如今,针灸学科发展蒸蒸日上,印证了石学敏当初的真知灼见。

一支学科团队如果想保持持久的生命力,单靠针灸技术是远远不够的,必须与当代医学科学知识深度融合,培养和储备复合型人才,了解医学前沿的诊断及治疗方法,具备救治危重病人的能力,把握学科发展方向。20世纪70年代初,石学敏带领团队向世界医学界难题脑卒中发起“挑战”。石学敏带领团队厘清中医理论源流,创新理论内涵,提出了脑卒中的根本病机在于“肝风挟痰浊,瘀血上蒙脑窍,致窍闭神匿,神不导气”,打破了“治痿独取阳明”的传统理论,以“醒脑开窍、滋补肝肾、疏通经络”为治疗原则,以阴经穴为主、阳经穴为辅,创立“醒脑开窍针刺法”,制定了严谨的组穴处方、明确的针刺手法量学标准,治疗中风病取得了显著疗效,并逐步形成了以针灸为特色,融急救、康复、心理、教育为一体的治疗体系。石学敏创立的“醒脑开窍针刺法”,不仅解除了千千万万中风患者的病痛,也为中医针灸的守正创

新发展提供了范例。


1995年，“醒脑开窍针刺法”获得国家科技进步三等奖；1998年，被国家中医药管理局确立为十大科技成果推广项目在全国推广应用；2009年，获天津市科技进步一等奖；2013年被列入“财政部、科技部科技惠民计划推广成果库”。自创立以来，“醒脑开窍针刺法”不止在国内多家医疗机构被推广使用，甚至在美国、德国、法国等60多个国家被广泛使用。

“针灸操作必须做到可量化、规范化、可重复，这样才更科学，才能传承下去。”针灸是一门遵照生物学的医学，实操与经络相关，而经络和神经统一脉相通。1981年，石学敏率先提出了“针刺手法量学”理论，对针刺作用力的方向、用力大小、施术时间、两次针刺间隔时间等针刺手法量学的四大要素进行了科学界定，改变了历代针刺缺乏量化的状态，使针刺手法更具有规范性、可操作性、可重复性，填补了针灸学的空白，解决了针灸标准化难题，为针灸学的可持续发展及针灸疗法向国内外推广提供了有力保障。

从医以来，石学敏便一门心思扑在事业上。当记者问起他的秘书是否知道石学敏在生活上有什么爱好时，秘书微微蹙眉想了许久才说道：“他真的没有什么爱好，已经把工作当成生活了。之前做法人院长，一直在医院里钻研学术，那些年就连大年三十都是在医院度过的。退休后作为知名

专家、学者，支持、严抓针灸学科建设和针灸推广，这几十年来整个人都扑在针灸上。”

石学敏是当之无愧的现代针灸学奠基人。他以一根根银针治病救人，以过人的胆识、踏实严谨的工作作风，使天津中医药大学第一附属医院针灸学科发展成为国内最大的针灸医疗教学科研基地，通过“针灸外交”使国内外针灸学界聚焦天津，形成了“世界针灸看中国，中国针灸看天津”的标志性成果。在过去的几十年中，世界对针灸的认识经历了由好奇到认同、由非法到合法的重大转变。这一转变的基础是针灸的疗效。

如今放眼全球，103个世界卫生组织会员国认可使用针灸，其中澳大利亚、匈牙利等29个国家和地区设立了相关法规，新西兰、瑞士等18个国家和地区将针灸纳入医疗保险体系。美国《时代周刊》发表了题为《为什么针灸正在进入主流医学》的文章。在石学敏等医学大家的积极推动下，针灸已经成为中华文明走向国际的名片，傲立于世界之林。 





李氏太极拳： 天人合一 文武兼修 道法永续

文 / 本刊记者 刘瑾皓

2020年12月17日，由陈氏太极拳、和氏太极拳、杨氏太极拳、武氏太极拳、吴氏太极拳、李氏太极拳、王其和太极拳七大社区（流派）共同申遗的太极拳成功入选人类非物质文化遗产代表作名录，成为我国传统武术类非遗项目中唯一入选的人类非物质文化遗产代表作，太极文化也从此被世界更多人所了解。

在我市武清区城关镇有这样一处所在，称其为太极文化爱好者的“桃花源”也不足为过，这里就是由李氏太极拳第四代传人邢启林创建、打造的天真太极文化园（以下简称“天真园”）。

李氏太极拳的道法传承

文以载道，武以演道；文以安邦，武以定国。文武之道圣圣相承，师师相授，代代绵延，不断丰富发展。太极拳也在代代相传过程中，形成了诸多流派，清末出现的李氏太极拳就是其中之一。

李氏太极拳的师祖李瑞东1851年生于直隶武清县（今天津市武清区），卒于1917年。他自幼酷爱武术，勤于寻访名师学艺。他的太极拳传自当时端王府的总管王兰亭，王兰亭是杨氏太极拳创始人杨露禅的得意弟子。其心意十二形拳则传自岳飞的后人岳青



山。后来,他又和八卦掌名家董海川的弟子尹福、程延华等互相交换八卦的技艺;还和少林寺的慧海法师请教少林拳内廊秘法拳;在王府教授多年武学后,“武学宗师”甘凤池的后人甘淡然又传授李瑞东南派太极功夫。至此,李瑞东武学陶铸百家、造诣高深,成为一名太极文化的集大成者。由李瑞东开创的李氏太极拳尊崇老子主张的天人合一之法,先后创编了36式天盘拳、太极八法奇门拳等。不仅如此,他还按照天成象、地成形之说,创立了太极五行锤。李瑞东所创立的这个太极拳体系,体现了天人合一的道法传承。

邢启林1954年10月出生于天津市武清县(今天津市武清区),自幼习武,5岁起就跟随李氏太极拳第三代传人张万生学习拳法,接受传统武术训练。30岁后,邢启林致力于太极拳的传播和推广,遍访名山,逢识多位潜修大儒。2001年,邢启林在夫人崔爱玲的支持下创办了“天真园”。2014年,李氏太极拳被列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录。



“天人合一”“文武兼修”糅合其间

从师祖李瑞东开创李氏太极拳,到如今邢启林一脉传承并将李氏太极拳发扬光大,使其成为现今唯一一个将“天人合一”思想彻底融合的太极拳门派,邢启林功不可没。

“天真园”的名字取自《黄帝内经》第一篇《上古天真论》,寓意为“顺应天地万物发展规律,同时保持人的纯真美德”。“天真园”的整体建筑格局也以《黄帝内经》的内经图为蓝本设计建造,共占地180亩(12万平方米)。从高空俯视,你会发现园内每一处建筑都依照内经图与人体相应穴位一一对应。“天真园”自建设之日起,各个主体建筑的建造就顺应五行方位和节气变化,在特定时节才开土动工,以期顺应天地之气。学员们在不同时节、阶段习练太极拳法或者修心时,也会针对不同内容选择合适场地,使习练达到最佳效果。

邢启林不仅是太极文化的传承者,也是太极文化的研究员。针对不同年龄段的学习对象,邢启林在数十年的教学实践中开发出一整套完整的教学体系,依照幼儿养性、童蒙养正、少年养志、成年养德、老年养生的目标,设置不同的培训课程。在日常的太极拳、舞、桩、推手、球、尺、扇、刀、枪、剑以及文化课程等基础项目学习外,在长达50年的教学过程中,邢启林还先后创编了包括太极音乐、歌曲、舞蹈、健身操、按摩法等在内的一整套符合现代人练习的太极课程和教学体系,同时还包括草木染、太极茶道、太极弓道、太极花道、太极香道等艺术课程,用于李氏太极拳的普及,形成了独特的传承普及特色。

“天真园”内外的良田里,种植着各类香草、树木和农作物,远远望去,“天真园”更像是一片耀眼的绿洲。学员们在日复一日的观察体悟中,感受四时之景的生息更替。当时光缓缓流经这片世外桃源时,观蝉蜕蝉鸣、看扶桑花开、体秋收之喜、品岁成之功,得以深刻体察耕作之不易,从而感恩大自然馈赠的每一粒粮食,更内化了人与自然的关系,让学员们内心同天地万物一道,成为和谐自然中的一部分。

如今,“天真园”已成为一个有着优美生态环境,具备一定教学培训能力的文化园地,持续开展李氏太极拳的传承、普及推广和研究工作。

以传承中华优秀传统文化为己任

在国内,邢启林积极推动太极文化进社区、进学校;在国外,邢启林则多年坚持前往世界各地讲课,在不同国家与当地民众进行面对面的交流,不断扩大太极文化在世界范围内的影响力。如今,“天真园”累计招收海内外学员超过1.1万人次,其中多数学员来自美国、加拿大、英国、日本、韩国、东南亚各国,也有一些学员来自中国香港、中国台湾地区。有香港学员就表示:“我父母都是中国人,我也是中国人,但我之前好像一直没有好好学习中国传统文化。现在我像个幼儿园的学生,慢慢走上了一条寻根之路。”

为使太极文化能够顺应当下时代,达到更佳传播效果,近年来邢启林还联合其他艺术门类,共同推出融合多种文化的文艺演出,广受学员好评。

如在2022年7月,一场别开生面的太极舞蹈音乐会《极》在中国香港文化中心大剧院举行展演。《极》用6个部分将音乐、舞蹈、太极结合起来,让博大精深的中国传统文化以可听、可视、可感的方式完美呈现,展现了中国太极的深厚内涵,从“开天辟地”到“天人合一”,将中华民族几千年来道法自然、和谐天下的史诗长卷,转化成视觉与听觉兼备的大型音乐史诗。中西合璧,刚柔并济,令人振聋发聩,耳目一新。而贯穿全场的太极舞蹈正是由香港舞蹈家冯云黛和师父邢启林共同编创完成的。

来自美国的青年舞蹈演员邵洛纪就是在看到《极》后被中国的太极文化深深吸引,于是暗暗下定决心要到中国天津学习太极拳。2023年11月,邵洛纪不顾家人的反对来到了天津市武清区城关镇。“天真园”为邵洛纪设计了个性化课程,整个课程让邵洛纪感到无比充实,她也从中国传统文化的智慧中找到





了生活的意义。于是,她毅然决定将两个月的体验期无限延长,成为“天真园”的一名教师。她说:“我的妈妈是中国香港人,爸爸是美国人,我的身上流着东西方的血液,我认为我也可以作为东西方的纽带,更多地向西方传播我们的传统文化。”

时至今日,邢启林仍有三个愿望:第一个愿望是要将太极文化保育工作做起来;第二个愿望是培养更多弘扬太极文化的优秀教师;第三个愿望是同与“天真园”有缘的人一起修行,共同弘扬太极文化。

邢启林打算在“天真园”内尽快建成五大碑廊,目前,长约380米的白虎碑廊已完工,碑上镌刻着太极文化一脉相承的历史和“以武传道”的文化。其他几个碑廊还在陆续建设中,或记载中华文化传统经典,或记载中外有智慧的先贤等。邢启林认为,书可能会毁掉,但是石碑记载的内容可以流传得更久远。但是,仅仅有这些石碑是不够的。“文化的传承,首先是人的传承。”邢启林说,“只有有了继承人,才有人为后世解释这些碑文的含义,讲述其中的故事,这样才能真正达到弘扬太极文化的目的。”如今,邢启林遵照“一年养成,三年筑基,五年修炼,十年传习”的教学理念,培养出一支年轻的师资队伍。

这支队伍中的每个人都在“天真园”接受了10年以上的完整学习过程。

在“天真园”内,一块椭圆形的石碑上镌刻着邢启林一家人的声明书,其内容大致如下:“为使天真文化事业永久兴旺发达,传承久远,悉将‘天真园’一切文化、财产,归属公益,吾家子女、后代亲属,永远不得享有‘天真园’文化、财产继承权,不得私占‘天真园’一草一木、一文一物、一砖一瓦……”可以说,邢启林一家将大半辈子心血悉数捐给社会,只为太极文化永久流传。

太极文化在不同历史时期承担了华夏民族的相应责任,李氏太极拳更是发挥了重要作用。从上古时期太极道法的初现,直至传至太极祖师张三丰手中,极大地影响了华夏民族的思维方式。1910年,李氏太极拳师祖李瑞东曾为唤醒中华民族大众血性,推动以武强国,与形意门李存义、八卦门张兆东等武术大家共同筹建创办了“中华武士会”,孙中山先生还为此亲笔题词“强国强种”。新时期,李氏太极拳第四代传承人邢启林致力于推动太极文化走向世界,为建设和谐社会、弘扬中华民族传统文化、推动全人类健康不断努力。在此期间,太极文化所展现的包容和谐、刚柔并济在每一代传人的行为举止上皆有映射。随着人们对太极文化了解的不断加深,其“和而不同”“对宇宙万物尊重”等理念也将成为全人类的普遍共识。

一家三代心向党

——“高原雄鹰”巴依卡为国护边记事

文 / 孙哲

亘古屹立的帕米尔高原，平均海拔4000米以上，“天上无飞鸟，地上不长草，风吹石头跑，氧气吃不饱，六月下大雪，四季穿棉袄”，这里被视为“生命禁区”。在帕米尔高原上，巴依卡·凯力迪别克一家三代接力护边的故事家喻户晓。2024年，巴依卡被授予“人民卫士”国家荣誉称号。

1949年12月，红其拉甫边防连刚刚成立，马上就要执行边防巡逻任务，可连队官兵却犯了难。这次巡逻的目的地是被称为“死亡之谷”的吾甫浪沟，路途因险峻而出名，只能依靠牦牛引路，往返一次需要三个月，路上还常发生雪崩、滑坡、泥石流等自然灾害。若没有经验丰富的向导，官兵们将寸步难行。就在这时，巴依卡的父亲——塔吉克牧民凯力迪别克·迪力达尔自告奋勇，当起了连队的义务向导。此后的23年间，他带领着边防官兵走遍了红其拉甫边防线上的每一块界碑、每一条河流、每一道山沟。

巴依卡说，从小父亲便教育自己，正是边防官兵们夜以继日地守护祖国边关，各族人民才得以安居乐业。“他们为我们付出了很多，我们给他们带路，只是做了自己力所能及的事。”

1972年，父亲把这份责任传给了巴依卡：“你要继续走我的路，为祖国的边防事



业作出新的贡献。”

巍巍昆仑，茫茫雪原。巴依卡的足迹踏遍了帕米尔高原边防线，他被当地军民称为边防线上的“活地图”，凭着自己多年的经验无数次为边防官兵化险为夷。

一次，巴依卡带着边防战士骑着牦牛经过开拉阿甫河。走在最前面的他被一个大浪冲到一块石头上，腿部骨折，痛得几乎晕过去。当时，另一名战士也被冲入汹涌的河水中，千钧一发之际，巴依卡不顾伤痛跳入水中，硬是把战士拉了回来。但很快他就不省

人事,经过数小时的抢救才挽回了生命。

像这样与死神擦肩而过的事,不知发生了多少次。

1986年,父亲凯力迪别克病重,可巡逻任务就在眼前,巴依卡十分纠结。父亲看出了儿子的心事,让巴依卡放宽心,嘱咐他将精力放在巡边上,于是巴依卡忧心忡忡地踏上了巡逻征程。他走后没几天,父亲就离开了人世,被埋在了红其拉甫的山谷间,那是父亲特意要求埋葬的地方,因为那里可以眺望到国门。

1998年6月,巴依卡光荣地加入中国共产党。他时常告诉人们:“巡逻护边是国家的事情,也是牧民的责任。没有国家的界碑,哪有我们的牛羊?”37年来,700余次巡逻,行程超过3万公里……巴依卡遇到的急难险情不胜枚举,但他从来没有退缩,从来没有停止守边护边的脚步。

2009年,巴依卡像父亲一样,将这份责任和爱国守边精神传承给了儿子拉齐尼·巴依卡。拉齐尼从十几岁就开始跟着父亲一起巡逻,学习探路、查看地形等技巧。

巡逻路上,拉齐尼也总是走在最前面探路,一次又一次帮边防官兵化险为夷。一直以来,他都是父亲的骄傲。红其拉甫边防连的官兵换了一茬又一茬,他们与巴依卡一家三代结下了深厚的感情。

然而,2021年1月4日,却成了巴依卡永远无法忘记的日子。那天,雪花落得纷纷扬扬。正在喀什大学参加培训的拉齐尼在经过学校人工湖时,看到一名儿童落入冰窟。拉齐尼在伸手去拉孩子的时候,冰面突然坍


塌。他拼尽全力把孩子托出水面,并用最后的力气将孩子往冰面推了一把,随后坠入冰冷的湖中,生命定格在41岁。

噩耗传来,巴依卡心痛欲裂,但当获救小孩的母亲在他家门口迟迟不敢进门时,老人出门将对方迎了进来。“拉齐尼救我我并不意外,失去儿子我心里特别难过,但他是为了救孩子牺牲的,我为他感到骄傲。”他告诉这位母亲,“虽然他离开了我,但是56个民族的孩子都是我的孩子。”

尽管年事已高,巴依卡无法再奋战在边防一线,但他依旧用自己的方式“屹立”于高原上。

走进塔什库尔干塔吉克自治县提孜那甫乡提孜那甫村巴依卡的家中,首先映入眼帘的就是墙壁上挂满的一幅幅拉齐尼的照片,每一个照片的镜框都被老父亲擦拭得亮亮的,挂得整整齐齐。

这几年,到帕米尔高原观光的游客在听说这一家人的事迹以后,都会自来村里看望巴依卡。大伙儿围坐在摆满美食的炕上,聆听巴依卡讲述护边时的艰辛故事,还有村里翻天覆地的变化。最让老人欣喜的是,2022年年底,新疆首座高原机场塔什库尔干红其拉甫机场正式通航,雪域高原帕米尔迎来首批“空中来客”。曾经闭塞的高原,如今已四通八达。

“拉齐尼走了,我有义务承接他的职责,用我的讲述让孩子们铭记,努力学习,永远听党话、感党恩、跟党走。”巴依卡目光坚定地。 

(来源:新华网)

张大千亲绘敦煌“蘑菇地图”

文 / 沈嘉禄



画家张大千说过这样的话：“以艺事而论，我善烹调，更在画艺之上。”他还对学生说：“一个不懂得品尝美食的人怎么可能懂艺术。”

他是“生活艺术化，艺术生活化”的践行者，在他的艺术人生中，烹饪与绘画是赏心悦目的两重奏。张大千热情好客，随着他的画价一路飙升，经常设席宴客，他喜欢亲力亲为，撸袖掌勺。1936年，画家徐悲鸿在《张大千画集》的序中证明了此事：“能治蜀味，兴酣高谈，往往入厨作羹羹饕客……”书画大师谢稚柳也曾著文回忆：“大千的旁出小技是精于烹饪且对客热情，每每亲入厨房做菜奉客……所做‘酸辣鱼汤’喷香扑鼻，鲜美之至，让人闻之垂涎。”

张大千出生于四川，无论是在故土还是在他乡，张大千请客均以川菜为主，但麻辣味道的菜也就两三道，比如炒鸡丁、棒棒鸡、麻婆豆腐、回锅肉、生爆鸡翅、椒麻猪蹄等，其余都偏清淡，既照顾了宾客的饮食习惯，又于乡味中寄托乡情。

南方城市的宴集，常以一道格调清雅的汤品开场。张大千把川菜中的杂烩改造了一番，用酥肉、鸡杂、鱼糕、鱼肚、淡菜、油

豆腐、冬菇、笋片、菜心等食材，做成一道清澈见底的汤品，名曰“相邀”，以此打开味蕾，皆大欢喜。“相邀”在张大千家宴上的出现频率特别高。

1941年，张大千赴敦煌写生。当时的敦煌物资十分匮乏，他在敦煌写生两个多月，吃住上只能因陋就简。不过他选用当地食材，只需略加烹调，便可收获口福，有些菜还成了敦煌的名菜，比如白煮羊肉、榆钱炒蛋、嫩苜蓿炒鸡片、鲜蘑菇炖羊杂汤、鸡丝枣泥山药等。

可是，茫茫荒漠，何来鲜蘑菇？原来张大千的住所外面有一排白杨树，夏天时白杨树下会长蘑菇，虽然蘑菇颜值不高，却无毒，每隔两三日就能摘一盘，是彼时彼境的上佳食材。

此后，张大千根据自己的寻访所得，画了一张地图，不仅标明了摘蘑菇的路线，还圈出了哪处的蘑菇长得最密、口味最佳。与敦煌作别时，张大千将这张“蘑菇地图”送给后来担任敦煌艺术研究所所长常书鸿，令常书鸿感动不已。

（来源：《北京晚报》）

贾诩的说话艺术

文 / 任万杰


三国时期的贾诩，原是董卓的部将，后追随张绣成为其谋士，最后成为曹操父子的谋士。按常理说，这样频繁换主的一个人，主子是不会信任他的，可是他们都视贾诩为心腹，这就不得不说贾诩的口才，特别是与曹操的对话，堪称语言艺术。

公元217年，曹操因为自己年纪大了，就开始物色接班人人选，可是大臣们都是滑头，谁也不明确说举荐谁，比较有资格的一共两位：一个是曹丕，支持的大臣有司马懿、崔琰等；另一个是曹植，支持的大臣有杨修、贾逵等，当然这些都在暗地里。除了双方实力都很强大，得罪不起的原因之外，又因曹操生性多疑，如果他知道大臣们拉帮结伙，鼓动曹家兄弟相残，一定会被斩首。因此，当曹操问此事的时候，大臣们都装着不明白。为此有些大臣遭到训斥失宠，有些大臣更是因此获罪。一次曹操问到贾诩头上，该选哪位？这绝对是“送命题”，不说就是无能、没担当，这绝对不行；说了就是站队、有立场，更不行。

其实贾诩是支持曹丕的，但他并没有急着回答，而是试图揣摩曹操的意思。看似曹操在询问，没有说自己的偏爱，但贾诩读懂了曹操的意思，因为曹丕年长，按理说根据规矩就应该是曹丕。可曹操问了，也就是心中对曹植有倾向。贾诩读懂曹操的心思之后，就装作在想事情的样子。曹操不耐烦

了，就问贾诩在干什么，贾诩说在想事情，曹操问贾诩在想什么事情，贾诩说：“思袁本初、刘景升父子。”

袁绍和刘表都因废长立幼，最后弄了一个鸡犬不宁、两败俱伤的局面，大好江山拱手送人。曹操当然懂了，哈哈大笑。最后，曹操也立了曹丕为世子。

语言艺术的目标是会说话，但会说话的前提是能听懂话，这样才能知道说什么和怎么说，不因乱说讨人嫌，不会胡说成空谈。  (来源：《联谊报》)





裴氏家风彰显时代价值

文 / 李锐

山西省运城市闻喜县礼元镇裴柏村被誉为“中华宰相村”。自秦汉以来 2000 余年,裴氏家族先后涌现出 59 位宰相、59 位大将军,正史立传与载列者 600 余人,各个领域行业的英才 3000 余人。明末清初思想家顾炎武认为裴家传承了“三代之法”。在当今社会的诸多层面、领域,裴氏家风都具有显著的现实价值。

明德为根,德行为本

“明德”是裴氏家族长盛不衰的奥秘。裴氏以“明德”为本,认为德行胜于才能,将德行修养作为成才的根基。

清末民初的《河东裴氏家训》告诫后人,读书在于明德立身,要求后人“立志向善,做贤子孙”。从《裴氏世谱》等族谱来看,载入史册的裴氏人物,无不着重体现其德行一面,展现裴氏族人德才相得益彰、以德为本的品质。

人才兴旺乃家族兴旺之根本,家风永续方能人才辈出。“家风好,就能家道兴盛、和顺美满;家风差,难免殃及子孙、贻害社会。”裴氏教育注重修身立德,这与“立德树

人”的育人目标是一致的。

求真务实,捍卫原则

齐家以善的“醇厚”门风,养成了裴氏求真务实、为政布德的作风。唐代成州刺史裴守真深受百姓爱戴,在他转任宁州刺史时,成州百姓数千人一直把他送出州境。

裴氏以担当国事为荣,面对小家与大家、小我与大我的选择,能够捍卫原则、刚正不阿,敢于任事、大义凛然。唐朝宰相裴矩敢于与唐太宗当面争论,是位忠直敢谏的净臣,魏征赞扬其“求诸古人,殆未之有”。唐中期,淮西藩镇叛乱、民不聊生之时,“裴晋公”裴度置个人得失与安危于身外,力排众议,平定了淮西叛乱。

求真务实、捍卫原则,在当下依然具有重要意义。求真务实是共产党人的重要思想和工作方法。求真务实方能扎根中国大地,紧密联系群众,立足本职进行创新创造,在奉献社会、造福人民中实现自我价值。捍卫原则、坚守真理才能勇于担当、敢于斗争,这既是私德也是公德和大德。我党所取得的一切成就离不开这种优良传统。

明德立身,学习立命

裴氏主张学习是安身立命之本,认为“立德立功,谓之不朽”,为人处世要“立身谨厚”,应怀“一技专长,生计无虞”。

“德业并举”让族人在诸多领域都有建树,甚至作出开拓性贡献。西晋裴秀绘制出《禹贡地域图》,被誉为“中国古代地图学之父”。又如,裴颢著有《崇有论》、“史学三裴”青史留名、裴政修订《开皇律》且被唐朝运用、裴矩撰写《西域图记》、裴世清率团访日、裴孝源写下中国首部绘画史学论著《贞观公私画史》、裴耀卿善于整顿漕运……形成了重教务实的家学流派。

裴氏着眼于培养有用之人才,成为一种流传至今的家风。至今,当地还保留一种“挂旗”的风俗:孩子一出生,裴姓村民姥娘舅家就要给孩子挂旗,在大门楼中间挂红绸,上书“济世英才”“国家栋梁”等词语。

为国教子、学成报国,是传统家风的主要育人观念。当下,我国正积极建设学习型社会、切实构建终身学习体系,倡导学以致用、知行合一的学风,挖掘各行各业、全体民众的无限潜力,提升全社会的创新活力和创造能力。


廉洁自律,青史留名

裴家族规有,凡贪腐奸淫、鸡鸣狗盗之辈,生时禁止参与祭祀,死后不能入祠堂。裴氏秉持廉洁自律的美德,因而青史留名者代不乏人。

曹魏兖州刺史裴潜“胡床挂柱”传为美谈,他遗嘱“俭葬”,墓中仅放置几枚瓦器,与当时盛行的厚葬之风形成鲜明对比。裴侠有“独立使君”之誉,当有人问他何故清廉若此,他答道:“清廉是为官之本,勤俭是立身之基。况且我裴氏是大族,世代被人赞誉……我甘守穷困,并非贪慕虚名,而是立志修身明德,担心让祖先蒙受羞辱。若被人耻笑,又何须辩解。”他亲定“凡贪官污吏者,死后禁入祖茔”来警示后人。

南北朝时,“史学三裴”以简素之风传家。裴昭明任太守,家境贫寒,反对聚藏。他常对人说:“子孙若不才,我聚彼散;若能自立,则不如一经。”

裴氏家规严禁夫人和子女收受任何礼物。裴坦位至宰相,生活素简,其子娶杨收之女,嫁妆丰厚,裴坦发怒说“殃吾家矣”,并将贵重器物击碎。裴坦被誉为“太平宰相”,而杨收终因贪污而败毁。如今,在裴氏故里可以看到,虽然在此出了众多达官重臣,但没有留下一座豪华的建筑。

家风蕴含着超越时空的伦理原则。裴氏家风是传统优良家风的典型代表,是优秀民族文化的微观、具体而生动的缩影,其修身齐家智慧正是当代社会所需要的宝贵精神财富。国之本在家,一脉传承的优良家风是“国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点”,是提升民族道德素养的有力支点。优良家风与社会主义核心价值观相一致,是提升文化自信的必要途径。

(来源:《光明日报》)



今年是和平共处五项原则发表 70 周年。70 年前,周恩来首次完整提出“互相尊重主权和领土完整、互不侵犯、互不干涉内政、平等互利、和平共处”五项原则。70 年来,和平共处五项原则被世界各国普遍接受和认可,成为国际关系基本准则和国际法基本原则。如今,回顾和平共处五项原则的提出过程,深切缅怀倡导和平共处五项原则的老一辈领导人,具有重要的历史和现实意义。

和平共处五项原则写入中印双方协定

和平共处五项原则是周恩来在 1953 年 12 月 31 日接见来华访问的印度政府代表团时首次提出的。1954 年 6 月 28 日和 29 日,中印、中缅分别发表联合声明,认同和倡导了和平共处五项原则。

中国同印度在 1950 年 4 月建交,但是历史上遗留下来的一些问题并未完全解决。为此,中国政府代表团和印度政府代表团就中印两国在中国西藏地方的关系问题,于 1953 年 12 月 31 日至 1954 年 4 月 29 日在北京举行谈判。周恩来在谈判开始时同印度政府代表团谈话,第一次提出了著名的和平共处五项原则。他指出:“新中国成立后就确立了处理中印两国关系的原则,那就是互相尊重领土主权、互不侵犯、互不干涉内政、平等互惠和和平共处的原则。”周恩来还指出:“两个大国之间,特别是像中印这样两个接壤的大国之间,一定会有某些问题。只要根据这些原则,任何业已成熟的悬而未决的问题都可以拿出来谈。”印度方面表示赞同。经过讨论,五项原则正式写入双方达成的《关于中国西藏地方和印度之

间的通商和交通协定》的序言中。该文件明确宣布：“双方同意基于（一）互相尊重领土主权、（二）互不侵犯、（三）互不干涉内政、（四）平等互惠、（五）和平共处的原则，缔结本协定。”

1954年6月25日至28日，周恩来对印度开展为期3天的正式访问，并就共同关心的事项，特别是东南亚地区的和平前途同印度总理尼赫鲁进行了6次会谈。周恩来在第一天会谈中就明确说：“中华人民共和国对东南亚的政策是和平共处。我们对印度是如此，对印尼、缅甸，甚至对巴基斯坦和锡兰也是如此。”尼赫鲁回答：“如果把把我们最近签订的协议中的五条原则适用于东南亚的国家，那么就会创造一个很大的没有战争恐惧的和平区域。我提到和平区域的意思就是在这个区域中的国家都是中立的，在这个区域中没有军事基地，没有干涉，也没有侵略，而是鼓励和平。”周恩来立刻说：“这也是中华人民共和国的政策。”谈话结束前，尼赫鲁建议两国在会谈结束后发表一个联合声明。周恩来同意，并请尼赫鲁起草声明。

第二天会谈时，尼赫鲁就联合声明应如何起草征求周恩来的意见。周恩来说：“至于联合声明的内容，我有几点建议：我们所强调的五条原则，常常提及是有好处的。我们可以在联合声明中说明这些原则不仅在亚洲，而且在全世界都适用。我们在联合声明中可以互相表示信任。我们可以在联合声明中表示一下对印度支那问题的意见，希望能迅速达成停战和恢复和平的协议，使东南亚能有和平的环境。”尼赫鲁说：“我一定尽力

起草并试图包括阁下所述的各点。我想那些原则是一定要包括进去的。”

6月27日，周恩来在新德里记者招待会上发表书面谈话，具体阐述了和平共处五项原则的基本思想。他指出：“世界各国不分大小强弱，不论其社会制度如何，是可以和平共处的。各国人民的民族独立和自主权利是必须得到尊重的。各国人民都应该有选择其国家制度和生活方式的权利，不应受到其他国家的干涉。革命是不能输出的；同时，一个国家内人民表现的共同意志也不应容许外来干涉。如果世界各国都根据这些原则处理它们相互间的关系，那么，这一国家对那一国家进行威胁和侵略的情况就不会发生，世界各国和平共处的可能，就会变成现实。”他还指出，中印两国所确定的五项原则，“不仅对我们两国适用，而且对于亚洲的其他国家以及对世界一切国家都能适用。”“如果这些原则在亚洲更大的范围内适用了，那么，战争的危險便会减少，亚洲国家合作的可能便会扩大。”

和平共处思想的发展

6月28日，中印两国总理发表了由尼赫鲁起草而又经过双方具体磋商的联合声明，共同倡导以和平共处五项原则作为指导两国关系的原則，并强调也应成为指导中印两国同世界各国相互关系的原則。

和平共处五项原則此前虽已写入中印双方的有关协定，但那只是作为处理中印两国关系的准则提出来的。此次《联合声明》不仅重申了这些原則，而且进一步提出这些原

则可以适用于各国之间,适用于一般国际关系之中,成为整个国际关系的普遍准则。这是和平共处思想的一个重要发展,而且是以中印两国总理联合声明的形式提出来的,其影响自然比年初双方发表的协定更有世界意义。

在中印《联合声明》发表的同一天,周恩来应缅甸总理吴努的邀请,到缅甸首都仰光进行访问。会谈开始,吴努存有顾虑,他说:“缅甸的人口只有一千八百万,而中国的云南省就有一千六百万至两千万人口,因此缅甸的人口只及中国的一省。缅甸对于中国是有一些恐惧的,并希望中国尊重缅甸的领土完整,请阁下原谅我们这种恐惧。”周恩来诚恳地解释:“我可以当面和直率地告诉吴努总理,新中国的政策是和平政策,我们愿意按照互相尊重领土主权、互不侵犯、互不干涉内政、平等互利、和平共处五条原则与世界上一切国家友好相处,何况缅甸和中国还是有亲戚关系的国家。”

会谈后,中缅两国总理发表了《联合声明》。《联合声明》确认和平共处五项原则“也应该是指导中国和缅甸之间关系的原则”,并指出“如果这些原则能为一切国家所遵守,则社会制度不同的国家的和平共处就有了保证,而侵略和干涉内政的威胁和对于侵略和干涉内政的恐惧将为安全感和互信所代替”。《联合声明》同时重申:“各国人民都应该有选择他们的国家制度和生活方式的权利,不应受到其他国家的干涉。革命是不能输出的,同时,一个国家内人民所表现的共同意志也不应容许外来干涉。”

周恩来代表新中国首先提出和平共处五项原则,是对当代妥善处理国际关系的重大贡献。和平共处五项原则是一个不可分割的整体。周恩来一再指出:国家不分大小强弱,在国际关系中都应该享有平等的权利,它们的主权和领土完整都应该得到尊重,而不应该受到侵犯;对于任何一个国家主权和领土的侵犯以及内政的干涉,都不可避免地要危及和平;如果各国保证互不侵犯、互不干涉内政,就可以在各国的关系中创造和平共处的条件,各国人民就有可能按照自己的意志选择政治制度和生活方式。这些主张同那些强权政治和霸权主义形成鲜明的对照。

70年来,历经国际风云变幻的考验,和平共处五项原则作为一个开放包容的国际法原则,成为越来越多的国家共同接受的处理国际关系的准则,日益表现出它的强大生命力,有力维护了广大发展中国家权益,为推动建立更加公正合理的国际政治经济秩序发挥了积极作用。和平共处五项原则作为国际关系基本准则和国际法基本原则,其精神必将历久弥新,意义历久弥深,作用历久弥坚。✿

(来源:《团结报》)





谁最早获得“国士无双”荣誉？

文 / 李想

“国士无双”出自司马迁的《史记·淮阴侯列传》，是西汉相国萧何说的一个词，用来形容韩信。

韩信是秦朝时的东海郡淮阴县（今江苏省淮安市）人，“初汉三杰”之一，被称为“兵仙”。他年少时贫困，曾寄食于人，遭胯下之辱。秦二世初年，项梁起兵反秦，韩信仗剑投奔，成为项梁麾下小卒，但直到项梁战死，韩信都没有展露声名。项梁死后，韩信又继属项羽，多次给项羽献计，项羽都不予采纳，于是在秦朝灭亡、项羽自称西楚霸王后，愤而转投汉王刘邦。

韩信起初在刘邦麾下依旧不得志，只做一些管理后勤的工作，不能在战场上发挥自己的军事才能。这期间，韩信与刘邦集团的大将夏侯婴、相国萧何多有接触，他的非凡才干得到他们的赏识和认可。

数月后，韩信见萧何等人多次在刘邦面前举荐自己而仍不得重用，于是逃离汉营。萧何听说韩信逃走，来不及向刘邦报告便去追赶韩信。追上韩信后，萧何回来报告

刘邦，刘邦问他：“你去追回的是谁？”萧何答：“是韩信。”刘邦很生气，问：“跑掉的将领有好几十个，你都没有追，倒去追一个小小的韩信？”这时萧何说出了其中缘由，同时给予韩信非常高的评价：“诸将易得耳。至如信者，国士无双。王必欲长王汉中，无所事信；必欲争天下，非信无所与计事者。”意思是其他的将领都容易得到，至于像韩信这样的杰出人才，独一无二，一国之中都找不出第二个。你刘邦要割据汉中，韩信帮不上你；如果你想战胜项羽夺取天下，唯有韩信才能辅佐你。

最终刘邦听从了萧何的举荐，于汉高祖元年拜韩信为大将。韩信统领汉军在战场上大放光彩，明修栈道，暗度陈仓，定三秦，擒魏、破代，背水一战而灭赵，降燕、伐齐，直至垓下之战十面埋伏，全歼楚军，无一败绩，为西汉王朝的开创立下了赫赫战功，果然不负当年萧何对他“国士无双”的美誉。🇨🇳

（来源：《扬子晚报》）

聊聊古人的书房

文 / 杨学涛

据说,《聊斋志异》的作者蒲松龄为了搜集民间的“奇闻异事”,就在家旁边设了一个茶摊,喝茶不收钱,只要能讲出故事就可以。这个“志”指的是记述,“异”指的是奇异的故事,“聊斋”是什么呢?就是蒲松龄书房的名字。那么,古人的书房为什么叫“斋”呢?

古代文人雅士看重书房

古代的读书人,除了追求仕途,更注重自身的修身养性,所以,他们需要有一间书房,通过收藏书画、摆设用品、种养植物等方式,营造一个符合自己审美和情趣的环境,其实就是精神家园。这样,不论仕途上是进是退、是喜是忧,当回到书房的时候,他们依然能够在精神上畅游于天地之间。

所以,给自己的书房取一个既符合个人审美又能表达自己志向、情趣、品格的名字就变得非常重要,亭、台、楼、阁、轩、榭、廊、舫,堂、斋、园、舍、馆、居、庐、庄等,这些意向悠远又出落红尘的建筑就经常出现在书房的名字里。不过,用来给书房命名最多的还是“斋”字,这是为什么呢?

因为和“斋”的本意相关。“斋”字最早出现在春秋时期,写作“齋”(音摘),从“示”,



“齐”声,本义是指古人在祭祀或举行典礼前整洁身心以示虔敬。所以,“斋”字成为书房用词的头牌,显然表达了主人清心寡欲、清静雅致、不与世俗论短长的志趣。

有关书斋的最早记载是西汉扬雄的“玄亭”,又称“草玄堂”。扬雄是成都人,擅长作赋,有《长扬赋》《蜀都赋》《甘泉赋》等名作传世,当时和司马相如齐名,世称“扬马”。晚年的时候,扬雄潜心钻研哲学,写成《太玄经》九卷,因此,他在成都的故宅就被叫作“草玄堂”。“草”是动词,意思是草写、著述,“草玄”就是“著述太玄经”的意思。

此后,书斋经过隋唐至宋继续发展并逐步走向成熟,明清时期达到顶峰,成为历代文人心中的人间净土、世外桃源。

古人书房里的布局

想在早期的文献里找到书斋的室内布局标准是很难的,但在古人的绘画里有线索。

书房成型的时代为两宋前后。在宋代


画作《羲之写照图》里,书房以榻为中心,榻的后面放置屏风作为格挡,四周再布置桌案来摆放书籍和文房四宝。到了明代,书房的格局发生了很大变化,不再只有床榻一个中心,而是有两三个中心点,比如床榻、书案、茶几、琴案、棋案、画案等。这也让书房产生了自然分区,学习的时候就在书案、画案位置;想娱乐放松,就换到琴案、棋案位置;待客的时候,在茶几位置;需要休息了,就回到床榻处小睡。

更重要的是,由于书房文化在明代时达到顶峰,书房的用具和摆设也有了大致的标准。比如,明代主业戏曲作家、副业养生学家高濂就曾经在自己的养生专著《遵生八笺》里说,书房不要太大,否则收不住心神,还应该留一些小的窗户,摆几组盆景,离窗户比较近的地方可以养上几条鱼。这样,书房就变得动静皆宜,充满活力。明末清初的文学家、戏剧家李渔则在《闲情偶记》里说,书房的墙最好是土墙,颜色要淡雅。利用名人字画增加厅壁内容时,不宜太素,更不宜太繁复,否则非但不宜人,还会毁人。

不过,要说到极致的书房,那还得数清代皇帝的书房。紫禁城里的书房有四十多处,文化教育、藏书阅览、词臣顾问等活动都在各种类型的书房里进行。早期的书房,除了搞经筵的文华殿外,全部分布于保和殿、乾清宫和养心殿三区,都是政寝合一的建筑。后来,由于读史论经成为帝王非常重要

的必修课,但凡殿堂里设宝座的地方,都会摆放典籍和书案,书案上放上笔筒、笔架、笔洗、笔舔、笔匣等文房用品。

南书房原本是康熙早年读书的地方,后来康熙选调翰林或者翰林出身的官员到里面当值,南书房就成了这些文学侍从的办公室。这些官员,除了应制撰写文字之外,还要遵照皇帝的旨意起草诏令,致使南书房一度成为发布政令的地方。雍正年间,军机处成立以后,南书房才恢复了“书房”的本意,专门负责文词书画的事情。上书房最初叫“尚书房”,是皇子们平日读书的地方,始建于雍正初年,屋里悬挂着“前垂天贶”“中天景运”和“后天不老”三块匾额,合称“三天”。道光年间,道光帝下诏把名字改成了“上书房”。乾隆朝后期也有部分皇孙、皇曾孙在上书房读书学习。御书房是很多个皇帝专用书房的统称,其中比较著名的包括倦勤斋、漱芳斋、三希堂等。

从宋代开始,文人起居的书斋就被称为“文房”,以书、画为中心,多种多样的文人趣味在此展开,从金石碑帖、古铜器、笔、墨、纸、砚这样的文房用具到随身的器玩、服饰以及室内的各种设施,再到茶、花、香、园艺等,文人生活各个方面的种种趣味都得到充分发挥。可以说,书房不仅是文人雅士个人志趣的表达,也是那个时代生活和文化的印记,彰显着时代的气韵和斯文。 

(来源:《北京青年报》)



“支教奶奶”跨省造梦



2024年8月14日,湖南省怀化市溆浦县“阳光女孩”夏令营开营,60名因母亲离世、重病、失踪或服刑等原因而无法感受母爱的山区女孩的名字被录入爱心名单,她们将接受不远千里而来的助学捐赠,开启求学的“阳光之路”。

周秀芳是这次夏令营的发起人,也是陪伴山区孩子10年的“支教奶奶”。今年76岁的周秀芳曾是浙江省宁波市李惠利小学的教师。退休后,她将爱的种子播撒到全国各地,以资助困境学子的方式延续教育。

前往教学艰苦的山区支教

周秀芳与溆浦的缘分,要从10年前说起。2014年,周秀芳前往贵州省惠水县支教,因为膝盖旧伤复发,2015年春节时回到宁波养伤。一次偶然的的机会,周秀芳认识了一位在宁波打工的朋友。朋友告诉

她,溆浦县北斗溪镇桐林小学教学条件十分艰苦,或许更加需要支援。

溆浦地

处湘西雪峰山区,全县70%以上都是山区。那年,周秀芳从宁波坐火车再转汽车,前后花费20多个小时才到达溆浦。当搭乘的车辆在盘山公路上颠簸行驶时,有恐高症的她紧闭双眼不敢睁开,手把前面的座椅背都抠出了印。随后看到的一幕,让周秀芳终生难忘——外面飘着雪,一个小山包上的学校,教室是茅草棚搭建的,四面透风,17个孩子蜷缩在三个火盆旁,听着一位拄着拐杖、口音浓厚的老先生讲课。那一刻,周秀芳决定留在这里支教。第二天,她就走上了桐林小学的讲台。

然而,这条支教之路远比周秀芳想象的要困难得多。周秀芳的腿患有关节炎,山里的学生住得分散,路上坑坑洼洼。为掌握学生情况,她强忍双腿疼痛,拄着拐杖挨家挨户走访,最远要走8个多小时。

“我可以教孩子学到知识,可他们的境遇如何改变?”在支教之余,周秀芳一直琢磨这个问题。她将桐林小学的图片配上文字发到微信朋友圈,引起了很多人的关注。在她的牵线搭桥下,爱心助学的雪球越滚越大。

截至2024年8月,周秀芳已累计发动3000多人参与捐款、结对,捐建了30所希望学校,400多名困境学子得到结对

帮扶,建校和资助的款物达 3500 余万元。

一来一往,为“阳光女孩”带来希望

周秀芳不仅改变了溆浦当地的教学环境和孩子们的命运,还带来了发达地区先进的教育理念。在周秀芳的影响下,宁波与溆浦两地的教育互动也日益增强,她如一座桥梁,连接着两省的助学之路。

2018 年 11 月,浙江省宁波市鄞州区发动优秀教师去溆浦支教,溆浦县选派 29 名中小学校长、年轻教师到鄞州取经,培育“种子教师”。在周秀芳的感召下,鄞州区教育局多次送教到溆浦,开展纸飞机、汉字棋、编程课等教学的零起点培训,并在委托培养、学生结对、教师实习、捐助图书等方面结对共建。

2019 年,周秀芳了解到溆浦县北斗溪镇有 296 名失母女童。“我们把这些女童接到营地住宿,对她们进行集中教育和保护,让她们能够看见光,生活在阳光下。”就这样,周秀芳与溆浦县七善轩社会工作服务中心负责人舒丽春一起,走上了“阳光之路”。


2023 年的夏令营,周秀芳不仅拉来了服装赞助,还联系了浙江外国语学院的大学生前来支教。今年 7 月,夏令营营地三江镇学校因遭受洪水侵袭,自来水供水设施严重受损。周秀芳得知消息后,又第一时间动员宁波的爱心人士共同筹集资金 10 万元,重新修缮供水设备及配套设施。至今,“阳光夏令营”已帮助 300 余名失母儿童,累计捐献款物达 80 余万元。

支教助学不忘精准扶贫

多年的奔赴与互动,让周秀芳爱上了溆浦这片土地。每年暑假,她一边给孩子们上课,一边想着怎样改变这里的现状。

从 2017 年开始,周秀芳以爱心支教为支点,尝试在劳动力转移、产业扶贫等领域进行帮扶。每年都有溆浦的农民走进宁波的企业务工。在周秀芳的牵线搭桥下,张清花进入象山一家制衣厂工作,月薪从最初的 3000 多元增长到现在的 7000 多元,每年都能省下几万元带回老家。如今,经她介绍,来宁波打工的村民也已达上百人。

溆浦县东南部海拔 300—800 米的雪峰山是溆浦瑶茶的重要产地,但产量、质量、销路是瑶茶的三大发展难题。那段时间,周秀芳天天琢磨着如何把溆浦瑶茶做大做强。有一次浙江茶叶集团董事长毛立民来长沙开会,周秀芳将他请到北斗溪镇,让他品一品溆浦瑶茶。毛立民尝后直夸“口感不错”。周秀芳趁机牵线搭桥,请毛立民来北斗溪镇开展茶叶产业帮扶。毛立民带领一批茶叶专家再次来到溆浦,手把手指导采茶、制茶、包装、销售等技术。周秀芳还主动对接沃尔玛等超市,解决了瑶茶的销路问题。

支教结对助学、捐建希望小学、开展精准扶贫……周秀芳的爱心行动被更多人所了解,她也因此获得了“中国好人”“全国脱贫攻坚奉献奖”“全国最美志愿者”“全国道德模范”等称号。 (来源:《今日女报》)

“飞人爷爷”：我的人生不设限

如果你 71 岁了，百米能跑多少秒？“飞人爷爷”金辉的数据是 14.27 秒！“我就是一个普通的小老头儿，但在起跑一刹那，就感觉自己在飞，我看了自己都觉得帅。”金大爷如是说。他的百米跑视频在网上收获逾千万观看量和 30 多万点赞量，他到底有何神奇之处？

大师赛连夺四银牌

金辉来自内蒙古乌拉浩特。退休前，金辉一直在当地的钢厂工作。他真正开始运动生涯还要从 2008 年来到青岛说起。“退休后突然闲下来了，当时儿子、女儿都在青岛，就把我们接来了。”金辉说，青岛良好的运动氛围一下子点燃了他内心的小火苗，“特别是老年人，随处可见运动的老年人身影，那种感觉太棒了。”

在众多体育项目中，金辉更喜欢有身体对抗的运动，于是他加入一支中老年足球队，没想到踢上了瘾。“一周能有四天在踢球。”

因为在足球场上能跑，金辉被队友们称为“拼命三郎”“小钢炮”。在队友的“怂恿”下，2023 年 10 月，金辉报名参加了在青岛举行的中国田径大师赛，没想到一下子获得了 70 岁以上组 100 米、跳远、4×100 米接力、4×400 米接力四个项目的亚军。

像风一样跑起来

金辉说，在那次比赛前，他从没接受过短



跑训练，甚至和别人开玩笑说自己连钉鞋都没穿过，但也正是因为这样的原因，让人觉得他更是一个可塑之才。“我们这个年龄，其实都是在走下坡路，但我还属于一张白纸，在各种跑步姿势都不对的情况下，还拿了比较好

的成绩，大家都觉得我还有上升空间。”

于是，在专业人士的指导下，金辉开始了系统训练。体育街、中联运动公园是他每天都要光顾的地方，一天两练是他的最低标配，脚踝和膝盖力量练习、大腿力量训练、腿部力量练习、臂力练习、腰腹力量练习……这位古稀老人按照自己的节奏在每天进步着，虽然岁月的皱纹爬上了他的脸，却掩盖不了他积极拼搏的体育精神。不少年轻人也被金辉感动着，成为他训练场上的相伴者。

金辉说，只要站在赛道上，一跑起来，他就会像一阵风一般。就这样循序渐进、坚持不懈，金辉的百米成绩在几个月内跑进了15秒。

年轻人赶不上的心脏


在一般人的印象里，到了70岁已经是年老体弱的年龄了。周围的朋友看到金辉在这样的年龄却参加这么剧烈的运动，都好心劝他注意身体。于是，金辉特意去医院做了一系列相关检查，其中检查心脏的两位医生看了他的心脏检查报告单，说的话让他激动不已。

金辉说：“我当时激动得眼泪都流出来了。你猜医生说了句什么

话，医生说你的心脏很多年轻人都赶不上！你说我到了71岁的年龄，听了医生这话，是个什么心情！这更鼓舞我坚持运动、奔向新目标的斗志！”所以，对于一些网友的担心，他就回复说：“谢谢你的关心。”但又说，每个人身体情况不同，绝大多数老人确实是不适合做剧烈运动的，应量力而行，但他属于特殊的，也有人说他“天赋异禀”。

他的一位邻居老太太刚出院，体重180斤，女儿和女婿根本背不动老人上楼，结果还是金辉直接把邻居给背到家中。金辉说他平时在做腿部力量训练的时候，采用跳台阶的方式，能轻盈地蹦上七层看台的台阶，一般老年人最大的缺点就是腿部没有劲，但他在这方面“还行”。

在金辉看来，无论年龄大小，只要拥有热情和毅力，都可以超越自己的限制，实现自己的梦想。“我觉得每一天都有一个挑战在等着我，老年人也要清楚自己的目标，这样才会努力。我希望自己每一天的生活是有质量的，把年轻时没有做到的事情，到老了安排上并努力做到。”

如今的金辉，每天都乐此不疲地奔跑在运动场上。“我今年71岁了，如今还可以和17岁的年轻人同场竞技，我感觉自己一点也不老。”人生就是一场漫长的跑步，金辉希望他永远是那位不屈的跑者。就像塞缪尔·厄尔曼所说的，“青春不是年华，而是心境”！ 

（综合自《老年生活报》《半岛都市报》）





船游海河览津城

文 / 张金虎

秋风送爽,傍晚时分我伴着夕阳的余温,从大悲院码头登上了海河游船。游船上坐满了人,有满头银发的老夫妻,也有年轻夫妇带着孩子,大部分是渴望饱览津城秀色的外地观光客。大家有说有笑,兴致盎然。

一声汽笛响起,游船从大悲院码头出发,先是上溯一程,在高大磅礴的汉白玉天石舫旁调头,似乎是让人们寻根溯源。这里曾是天子渡口,“天津”之名由此而得。如今,沧海桑田,时光荏苒,天津已经走过 620 年的历史。在岸畔的石墙上辟有一组大型浮雕及碑文,记述着天津的建城历史,供往来游人领略津城沧桑。

游船驶过安放大型摩天轮的永乐桥,这是一座跨河建设、桥轮合一的新型桥,兼具观光和交通功用。这巨型摩天轮也是世界上

唯一建在桥上的瞰景摩天轮,是天津的地标之一。前年女儿曾带着我们老两口登上摩天轮,周边景色一览无余,待到转到最高点时,可以看到方圆 40 公里以内的景致,被誉为“天津之眼”。

游船驶出三岔河口,仿佛进入了从古代穿越到近代时光隧道的:昔日的金钢桥犹如彩虹与摩天轮交相辉映,改容换貌的狮子林桥上的小铜狮神态各异。桥左岸是整修一新的望海楼教堂,不远处是袁世凯、冯国璋的小洋楼故居等,它们静静诉说着“近代中国看天津”的故事。右岸是“津门故里”古文化街,这里是明清以来天津传统老字号的聚集地,有驰名中外的狗不理包子、桂发祥十八街麻花、果仁张、泥人张、杨柳青年画、天后宫、官银号等,常使中外游客流连忘返。特别是今年春节

前夕,习近平总书记来津考察调研,期间走进古文化街,了解商品销售和传统文化传承发展,同店铺员工和现场群众热情交流,为天津文化传承把脉,一时传为佳话。

游船驶近金汤桥,这座平津战役中解放军在此胜利会师的英雄大桥,现今已经修缮提高。引桥改用透明强化玻璃铺就,使我倍感它的崇高与荣耀。随着游船行驶,潏潏的河水泛起层层涟漪,仿佛向我们诉说着曾经的历史……而今海河两岸高楼大厦鳞次栉比,勾勒出新的城市天际线,游船移步易景,美景不断映入眼帘。真是船在河上走,人在画中游。

夕阳西下,金色的余晖泼洒在波光粼粼的水面,近年新建的进步桥通体银白、钢筋玉骨、雄奇健美,仿佛一条玉龙飞架在海河之上。

夜幕降临,华灯初上,高楼霓虹变幻,津城又成了不夜城。游船驶近灯光璀璨、富丽堂皇的北安桥,它中西合璧、唯美时尚,既有西洋古典雕塑,又有中国盘龙神兽,是最壮观的海河桥梁之一。桥头毗邻的意大利风情区,夜色阑珊、游人流连。在北安桥和“日月生辉”的

大沽桥之间已是草木成荫的海河公园,对岸津门、津塔等楼群竞相高耸、直插云霄。两岸到处莺歌燕舞,彰显着人们的生活安居乐业、喜庆祥和、幸福美满。

历史厚重的解放桥每逢重大节日便会举行开桥仪式,近年还推出灯光秀,志在打造文旅新热点。海河东岸的天津站,站前广场矗立的世纪钟昭示着这座始建于清光绪十二年(公元1886年)的老龙头火车站,既是古老的也是年轻的,现已成为集铁路、地铁、公交、出租以及休闲、餐饮、购物、观光等为一体的地上地下大型综合枢纽。

海河西岸的津湾广场是一片高端建筑群,其风格时尚现代,摩登秀美。特别是它恰到好处地利用了海河自然湾,河水拥楼、平台亲水,从而产生了水中有楼、楼中映水的奇妙景观。

游船驶近赤峰桥,这是国内唯一一座斜塔双索面弯斜拉桥,远远望去,犹如一艘正要扬帆远航的巨轮。“啊——”我情不自禁地从心里发出惊叹,“这不正是天津的象征吗!”





第九讲：格律诗的对仗问题

文 / 缪志明

本讲要点：

- 1.对仗几大要素是什么？
- 2.古诗对仗的主要特点是什么？
- 3.两字一对的文言词都有哪几种？

从第七讲“两种仄收式七绝的写作方法”开始，老年朋友们便开始进入“对仗”这一格律诗中最要紧的核心问题。

所谓对仗，主要包含这样几大要素：

- 1.字数相等；
- 2.平仄相反；
- 3.词性相同；
- 4.语法一致。

符合这一规范的，不一定就是优秀的对仗句（亦称骈句），但凡是不符合规范的，一定不是优秀的对仗句。

这里需着重说说“词性相同”的问题。

所谓词性相同，也就是名词对名词，动词对动词，形容词对形容词，当然，虚词亦须对虚词。由于文言基本是一字一词，所以旧体诗中的对仗，大都属于一字一对。

示例：

两个黄鹂鸣翠柳，
一行白鹭上青天。

在这组对仗句中，“两”和“一”是数词；“个”和“行”是量词；“黄”和“白”是形容词；“鹂”和“鹭”是名词；“鸣”和“上”是动词；“翠”和“青”是形容词；“柳”和“天”是名词。它们即均属于一字一对。

实际上，在格律诗的对仗中，讲究最多的，乃为名词，其规则更细一些——它需要同一类名词对同一类名词。

那么，名词主要分为哪几大类呢？

归纳起来，大致有如下若干种：

- 1.草木类：如柳对桃、草对花、叶对枝等。
- 2.禽兽类：如虎对狼、凤对龙、犬对鸡等。由于接近，草木类亦可对禽兽类。
- 3.天文类：如雾对云、雨对风、月对星等。
- 4.地理类：如海对山、岭对原、瀑对泉等。由于接近，天文类亦可对地理类。



- 5.建筑类:如户对窗、瓦对砖、柱对梁等。
 - 6.肢体类:如臂对腰、背对胸、耳对唇等。
 - 7.伦理类:如妇对夫、祖对孙、翁对婿、婆对媳等。
 - 8.器物类:如箭对刀、碗对杯、帽对鞋等。
 - 9.时令类:如夏对春、暮对朝、月对年等。
 - 10.方位类:如北对南、外对内、上对下等。
 - 11.颜色类:如赤对黄、紫对青、绿对蓝等。
 - 12.数字类:如万对千、九对三、众对群等。
 - 13.量词类:如个对行、里对层、匹对只等。
- 以上所举,皆属于一字一对。

但诗词中亦有两字一对的,它主要分为以下三种情况:

- 1.叠字类:如滚滚、潇潇、漠漠、阵阵、时时等。

- 2.双声类:双声是指两字声母相同,如犹豫、踌躇、伶俐、崎岖等。

- 3.叠韵类:叠韵是指两字韵母相同,如窈窕、彷徨、婆娑、缥缈等。

双声与叠韵,统称为连绵词,它们有一共同特点,即须用两字表达一个概念,不可拆开使用。

由于类型相近,双声亦可对叠韵。

凡在对仗上严遵上述规范所形成的骈句,我们即可称其为工对,工即工整之意;

凡仅做到名词对名词,而未做到同一类名词对同一类名词,我们则称之为宽对。

对初学者来说,宜自工对开始。



教您用银杏树叶做装饰花

一、材料

银杏树的黄色落叶、树枝、消毒湿巾、热熔胶或双面胶、剪刀、竹签、精油或定型胶、亮粉、花瓶等。



二、步骤

第一步：用消毒湿巾给银杏叶消毒并清理干净。



第二步：将叶子对折用剪刀剪出半圆弧形。



第三步：打开剪好的叶子，用竹签通过左右对称滚动的手法将叶子塑形。



第四步：将两片未塑形的银杏叶缠绕在树枝上，内外两层作花蕊，然后将塑形后的叶子不对称地粘在花蕊根部，作为花瓣。



第五步：重复以上操作，一般用 15 片叶子就可以做出一朵造型漂亮的装饰花。



第六步：整理花型，将外部的叶片花瓣向外卷，使花朵呈现出自然开放的样子，可插在花瓶里作为装饰。



小贴士：为了营造银杏叶花的光泽感，可以涂抹精油或定型胶，在花瓣上喷点亮粉效果更佳！

中老年女士盘发技巧

文 / 刘金恒

中老年女士在出席婚礼、晚宴等重要活动时,如果在穿一身漂亮衣服的基础上,再搭配一款优雅的盘发,便能瞬间提升您的气质。接下来,我们就教您如何做出一款造型优雅的盘发。

第一步:把头发梳开,如果头发太干燥可以喷一些护发类的产品。



第二步:根据自身发量,用手拿一束头发(头发多的可以多拿,少的可以少拿,总之把发量分布均匀即可),然后用卷筒的手法操作,即用这束头发缠绕食指,再把食指抽出来,按住头发用卡子卡住。



第三步:用同样的手法,把头发一束束依次地卷成筒,用卡子固定,最后会呈现出花苞的形状。



中老年人的护发技巧

1.选择温和的洗发水: 老年人的头皮较为敏感,应选择温和、无刺激性的洗发水,避免使用强碱性的产品,以减少对头皮和头发的损伤。

2.控制洗头频率: 一般来说,每周洗头3次左右较为适宜,过于频繁洗头可能会导致头皮油脂过度流失,使头发变得干燥、脆弱。

3.用正确方式洗头: 洗头时水温不宜过高,用指腹轻轻按摩头皮,而不是用指甲抓挠,以免损伤头皮。

4.注意头发保湿: 使用含有保湿成分的护发素或发膜,帮助锁住头发水分,使头发更加柔顺亮泽。


5.避免过度烫染: 烫染会对头发造成较大的损伤,中老年人应尽量减少烫染的次数,如确有需要,间隔时间应尽量长一些。

6.注意防晒: 强烈的阳光会损伤头发,



外出时可选择戴帽子或使用遮阳伞,保护头发免受紫外线的伤害。


7.保持良好的生活习惯: 充足的睡眠、均衡的饮食和适度的运动对于头发健康至关重要。多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜水果等。

8.减少精神压力: 长期的精神压力可能导致脱发等问题,中老年人应学会放松心情,通过适当的休闲活动缓解压力。 

第四步: 待后发区的花苞形状呈现后,用梳子调整一下头顶区的头发,使头顶区看起来更蓬松一些,最后按照脸型整理整个发型,碎发可以用碎发整理工具或发胶定型,也可以使其自然垂落营造氛围感。

注意细节: 盘发时要注意,可以根据自己的脸型和额头形状来选择合适的刘海,以达到修饰脸型的效果。

选择合适的发型: 不同的盘发造型适合不同的场合和人的气质。可以根据自己的需

要和喜好来选择适合的盘发造型,如优雅端庄的盘发、温柔浪漫的盘发等。 



中药谈·石韦

典故

中药石韦能利尿治淋。它最早记载于《神农本草经》中,被列为中品药。何为“石韦”?“石”是说它的生长环境,指多生于山间石上;至于“韦”,是形容这种草本的质感如皮。古人把皮子熟化后叫作韦。“熟曰韦,生曰革”,韦专指“去毛熟治的皮革”。在陶弘景《本草经集注》中描述石韦“蔓延石上,生叶如皮,故名石韦”。

传说,西汉时期,在李陵投降匈奴后,司马迁仍直言为其辩护,因此被汉武帝深深误解,结果惨遭宫刑。事后,司马迁隐居山林撰写《史记》。遭受了宫刑的他,慢慢出现了小便涩痛不爽的症状,患上了淋症。司马迁熟读典籍,涉猎医药本草,他从对自己所患淋症的判断上联想到具有利尿通淋作用的石韦。他凭着书本上的知识,一个人上山寻药,终于看到一些单叶植物,叶子厚厚的,像被鞣制过的皮子,长成了好大一片,覆盖在山石之上。采摘后他仔细观察,断定这就是石韦,于是将它采了回去,煮成茶喝,果然痊愈了。

石韦是小型的蕨类植物,属于水龙骨科石韦属,主产于我国长江以南各省区。庐山石韦主产于四川、贵州、云南、广西、广东、湖北、安徽、江西、浙江、福建、台湾等地;有柄石韦主产于东北、华北、西北、西南和长江中下游各省区。

石韦是临床常用的中药,入肺经和膀胱



经,主要功效是利尿通淋、清肺止咳和凉血止血。常用的药对配伍,如利尿配车前草或车前子,止血配蒲黄。复方石韦片是收载于《中国药典》的石韦组方中成药,以热淋为其主治。

来源:水龙骨科植物庐山石韦、石韦或有柄石韦的干燥叶。

性味:性微寒,味甘、苦。

归经:归肺、膀胱经。

功效:利尿通淋,清肺止咳,凉血止血。

适用情况:适用于热淋,血淋,石淋,小便不通,淋漓涩痛,肺热喘咳,吐血,尿血,崩漏。

用法用量:内服,煎汤,6—12克。

食疗推荐:石韦大枣茶

材料:石韦10克,大枣10克。

做法:将大枣掰开,石韦洗净。锅中加适量水,放入石韦、大枣,先用武火煮沸,再改文火煮20分钟,饮汤吃枣。

功效:本款植物茶汤具有利尿除热、降压调脂效用,适合原发性高血压病伴肥胖、血脂异常者作为食疗之选。

温馨提示:无湿热者慎用。🇨🇳

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)



多久洗一次牙合适?

健康的口腔对于大家的全身健康和生
活质量至关重要。定期洗牙是保持口腔健康
的良好方式之一,不仅有助于清洁牙齿,而
且能够及时发现隐藏的口腔问题,如龋齿、
牙周病等。

世界卫生组织建议,一般健康人群洗牙频
率为每3—6个月洗一次,对于吸烟者、喝茶者
和刷牙质量不高的人来说,应该每3个月左右
洗一次牙。有血液性疾病、急性传染病、糖尿病
等疾病的患者,或者口腔组织急性炎症期患
者,需要在疾病稳定后再进行洗牙。

哪些方法能让牙齿变白?


诊室漂白 医生可以配合冷光、激光及
加热等方法促进美白药物渗入到牙齿内部,
增强美白效果。激光美白有美白效果好、操
作时间短、体验舒适等优点,在临床上被广
泛应用。

家庭型漂白(牙模托盘) 医生为患者

健康护理牙齿的学问

制作一种个性化的透明牙模托盘,患者可以
在家中自行将药物挤入托盘内,再戴在牙齿
上进行美白,治疗3—5周即可取得满意的
效果。最好是每天早、晚各做一次,每次20
分钟。

使用美白牙膏 许多牙膏中添加的漂
白药物具有美白牙齿的作用,但由于漂白药
物浓度低且与牙齿接触的时间短,所以期待
使用美白牙膏在短期内达到美白的效果很
困难。但是,可将其作为家庭漂白与诊室漂
白的辅助手段,巩固临床治疗效果。

总的来说,虽然有许多牙齿美白的方法,
但并没有一种是完美的。美白牙齿时,应
根据个人的状况和需求来选择最适合的方
法,避免盲目追求流行趋势或过度美白。牙
齿美白的效果会随着时间的推移和生活习
惯的改变而有所变化,因此需要定期进行保
养和复诊,以维持良好的美白效果。

(来源:“健康中国”微信公众号)

喝对水,保护骨骼不脱钙

饮水不仅影响体内钙质的代谢,还关系到骨骼的强度与韧性。特别是在秋天这个干燥的季节,合理饮水不仅能让身体保持良好的水分平衡,还能有效预防骨骼脱钙。

骨骼和水的关系密不可分

骨骼的强度并不仅仅取决于钙质的摄入,还与体内水分的充足程度密切相关。骨骼虽然是人体最坚硬的部分,但实际上,骨骼组织中有很大一部分是由水分组成的。水在骨骼中起到了润滑和缓冲的作用,能帮助骨骼保持韧性和弹性。

当身体处于脱水状态时,血液变得更加浓稠,钙质的代谢可能受到影响。长期饮水不足,可能导致钙质流失加快,影响骨骼的健康。此外,脱水状态还会降低肾脏对钙的重新吸收能力,导致更多的钙质通过尿液排出体外,增加骨质疏松的风险。

喝对水,保护骨骼不脱钙


为了防止骨骼脱钙,保持良好的饮水习惯就显得尤为重要。那么,应该怎样喝水,才能更好地保护骨骼呢?以下四点建议可以帮你喝对水,防止骨骼健康问题的发生。

1. 适量饮水,维持体内水分平衡。人体每天需要消耗大量水分,饮水是维持身体水分平衡的关键。一般来说,成年人每天应饮用1.5—2升的水,这可以根据个人的体重、运动量和环境温度等因素进行调整。秋天虽

然气温不高,但气候干燥,更容易引起身体水分的流失,因此,保持充足的饮水量尤为重要。

2. 多喝白开水,少喝含糖饮料。为了骨骼健康,饮水的选择也很重要。白开水是最天然、最健康的饮品,不含糖分和热量,对身体没有额外负担。与之相反,含糖饮料和碳酸饮料则会对骨骼健康产生负面影响。碳酸饮料中的磷酸盐会影响钙的吸收,长期大量饮用碳酸饮料,容易导致钙质流失,增加骨质疏松的风险。因此,建议尽量选择白开水或茶水等健康饮品,减少碳酸饮料的摄入。

3. 饮水的时间要合理。饮水不仅要注意量,还要注意时间。过量饮水,尤其是在短时间内大量饮水,可能会导致体内钙质过快排出。建议将每天的饮水量均匀分布在一天各个时段,避免一次性大量饮水,尤其是在进食后立即大量饮水,可能会稀释胃酸,影响钙质的吸收。

4. 适当补充矿物质水,有助于骨骼健康。矿物质水中含有丰富的钙、镁等矿物质,适量饮用有助于补充体内的矿物质平衡,特别是对那些日常饮食中钙质摄入不足的人,矿物质水可以作为补钙的一种辅助方式。但需要注意的是,不建议长期依赖矿物质水补充钙质,饮食中的钙质摄入仍然是最主要的来源。

(来源:《健康时报》)

清晨锻炼时加这些动作,有助健康长寿

生活中有很多养生的小窍门,一些简简单单的习惯能给身体带来很多益处。

清晨伸懒腰护肝胆

早晨刚刚从睡梦中醒来,做什么动作既能让人清醒过来,又对肝有好处呢?这个动作就是“伸懒腰”。

人体困乏的时候,气血循环缓慢,此时若尽力舒展四肢、伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,如此操作有助于行气活血、通畅经络关节、振奋精神。

伸懒腰后,由于血液循环加快,不仅全身肢体关节、筋肉得到活动,也“唤醒”大脑和五脏六腑,对全身都有保健效果。

需要注意的是,伸懒腰时,身体要尽量舒展,四肢伸直;全身肌肉都要用力;伸展时,尽可能地吸气;放松时,全身松弛,尽可能地呼气。这样的锻炼效果会更好。

饭后揉三里护胃

我们常说,饭后半小时是养生的“黄金时间”,调养好这段时间不仅有助于食物消化,还对身体很多器官都有好处。

那么,饭后有哪些小动作有益健康呢?

其实,我们可以敲打小腿外侧的穴位——足三里穴。足三里是胃经最主要的大补穴之一。中医说“肚腹三里留”,意


思是说肠胃消化不良,能用足三里穴来解决。

走路时踮脚益肾

研究证明,走路有利于骨骼、肌肉和关节健康,因此它也是世界卫生组织推荐的最好的运动之一。但是,一味地暴走并不适合上了年纪的人群,中老年人该如何在走路中获益呢?

脚跟与人体的肾经关系密切,而踮脚跟实际上是刺激肾经穴位、疏通足三阴经,使体内的气向上运行,从而温补肾脏、激发中气、改善肾功能。

此外,对于有小便不畅困扰的人来说,踮脚还有助于改善症状。从中医的角度来说,小便不畅是由于膀胱气化不利所造成的,而脚跟外侧就是膀胱经所循行之处。如果坚持踮脚跟或用脚外侧走走路,就可以健运膀胱,使小便通畅起来。

踮着脚尖走路时,每次走30—50步,稍稍休息一下后,再根据自己的身体状况重复几组。走路速度可自我调节,以感觉舒适为宜。

(来源:“老年日报”微信公众号)





牛奶的真相

文 / 李春蕾 胡瑞鸿

牛奶因其营养丰富,被称为“完美食物”。近年来,随着营养科学的发展,市场上牛奶的种类越来越多,围绕牛奶的讨论也日渐增多,甚至有人开始质疑其益处。那么,牛奶到底是完美的营养饮品,还是其功效被过度夸大了呢?我们从多个角度揭开牛奶的神秘面纱。牛奶口感温和、奶香独特,主要成分为水、碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等。

蛋白质 牛奶中的蛋白质含量平均为3%,其中大部分是酪蛋白(占79%),另外还有乳清蛋白(占11.5%)和乳球蛋白(占3.3%)。这些蛋白质属于优质蛋白,其消化吸收率高达87%—89%。

脂肪 牛奶中的脂肪含量大约为3%,这些脂肪易于消化,吸收率高达97%。牛奶中的脂肪水解产生的脂肪酸主要是短链脂肪酸,不仅赋予牛奶独特的风味,还非常容易被身体快速利用,为我们提供能量。牛奶中的脂肪还可以帮助我们吸收维生素A、维生素D等脂溶性维生素。

碳水化合物 牛奶中的主要碳水化合物是乳糖,可调节胃酸,促进肠道蠕动,有助于肠道健康。此外,乳糖还能帮助身体吸收钙,并促进有益菌的繁殖。

矿物质 牛奶中的矿

物质含量为0.7%—0.75%,其中钙含量高、易吸收,钙对于青少年的骨骼发育以及成年人防止骨质疏松都至关重要。然而,牛奶中的铁含量较低,所以我们需要从其他食物中补充铁元素。

维生素 牛奶富含多种维生素,例如维生素A、维生素B₂、维生素B₁₂和维生素D等。这些维生素对眼睛健康、能量代谢、红细胞生成和骨骼发育等方面都非常有益。不过,牛奶中的维生素含量受奶牛饲养方式影响,放牧的奶牛产出的牛奶比棚内饲养的奶牛含有更多维生素。

虽然牛奶的营养价值无可否认,但并非所有人都能从中受益。部分人群由于身体状况,可能无法完全享受牛奶的健康益处。最常见的问题是乳糖不耐症,这种情况在亚洲和非洲人群中非常普遍,主要因身体缺乏乳糖酶,无法有效分解牛奶中的乳糖,导致饮用牛奶后会出现腹痛、腹胀、腹泻等不适症状。这部分人群可以用酸奶、奶酪以及豆制品等替代牛奶。

此外,牛奶引发的过敏反应在儿童中也相对常见,这类过敏主要源于牛奶中的蛋白质,如酪蛋白和乳清蛋白。对于这类人群,牛奶并非理想选择,可以选择特殊配方奶粉、豆奶、燕麦奶来替代牛奶。

牛奶的确拥有丰富的营养,然而它是否“完美”,还取决于个体的身体状况和饮食需求。只有合理饮用,才能让牛奶真正发挥其应有的价值。



推荐美食：**木瓜粟米桂圆炖奶**

原料：木瓜、粟米(鲜玉米)、桂圆、原味鲜牛奶。

制作方法：

1.先将木瓜洗净用刀从中间切开,然后用勺子挖去中间的瓜瓤,切成厚片或者滚刀块备用;

2.把鲜玉米洗净,用清水煮半小时至熟后晾凉,把玉米皮及玉米须全部去除,将剩下的粟米竖切成两半,再切成厚片;

3.桂圆剥皮洗净备用;

4.将容器(不锈钢锅或砂煲,不能有油)放在炉子上,先不开火,把加工后的木瓜、粟米、桂圆放进锅里,然后倒入鲜牛奶(以没过其他原料为宜),开火煮 25 分钟即可上桌。

功效：这是一道营养均衡、美味可口的甜品,富含钙、铁、维生素等多种营养成分,结合了木瓜、粟米、桂圆、牛奶的食材特性,具有滋补养颜、润肺通便、健脾开胃、补充钙质等多重功效。

**芋艿烧牛肉**

原料：芋艿(小芋头)、原味鲜牛奶、牛肋条。


辅料：迷迭香、百里香、葱姜块。

调料：蚝油、柱候酱、生抽、石湾米酒、枣、盐、味精、糖。

制作方法：

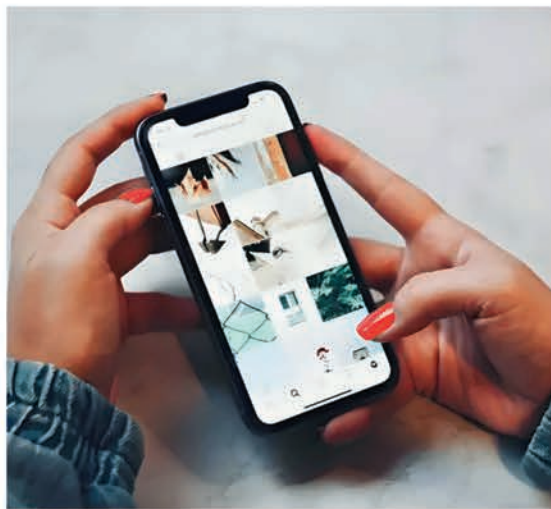
1.将小芋头洗净,用刀划破皮,放在小盆中,倒入鲜牛奶直至没过小芋头,隔水蒸 45 分钟至熟(用签子能很轻松地扎透),端出小盆,让蒸熟的芋头在牛奶中浸泡 30 分钟,自然晾凉后去皮备用;

2.把牛肋条切成小滚刀块焯水,锅放底油,用葱姜块煸香,放入牛肉煸炒,然后放适量蚝油、柱候酱、生抽、盐、味精、糖、石湾米酒、迷迭香、百里香、枣,炒匀后加水,中火炖 45 分钟后大火收汁放在砂煲中,将芋艿混放在炖好的牛肉中,略加热即可食用。

功效：这道菜富含优质蛋白、钙、铁、锌、维生素 D 和膳食纤维,营养丰富,口感出众。它结合了动植物性食材,营养均衡全面,适合作为家庭日常饮食中的主菜,不仅能够增强体力、改善体质,还特别适合体质虚弱、需要滋补的人食用。 



(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)




微信图片无法保存到相册是何原因

使用微信聊天时，无论是在群聊还是私聊时，总会收到一些图片。若其中有些图片是恰好需要的，想要保存时却发现无法保存，该如何解决呢？

打开微信，依次点击页面右下方的“我”→“设置”→“个人信息与权限”→“系统权限管理”→“前往系统设置”→“权限管理”→“读写手机存储”→“始终允许”按钮即可。


除了不能保存照片以外，还有部分用户的微信在聊天过程中无法正常调用手机上的照片、视频和文件，这也和存储权限有关系，可按如下方法设置。

打开微信，依次点击页面右下方的“我”→“设置”→“个人信息与权限”→“系统权限管理”→“存储”→“聊天”→“允许使用存储”按钮即可。

(来源:《新晚报》)

桑黑青箱子治早期白内障

取桑叶、黑芝麻各 100 克，青箱子 25 克，混合研成细粉备用。服用时，每次取药粉 5 克，温开水送服，每日服用 2 次，连服 2 周。


研究表明，青箱子成分能降血压、抗炎，还有防护晶状体氧化损伤(抗白内障)的作用。黑芝麻富含不饱和脂肪酸、卵磷脂及维生素 B₂、维生素 E 等，对肝肾阴虚所致的头眩眼花、毛发早白、容颜早衰等有一定防治效果。桑叶祛肝清热、滋燥凉血、祛风明目，可用于阴虚火旺之发白、目暗等。三味药相配，可共奏清肝明目、滋肾养血之效，经常服用对早期白内障有一定辅助治疗效果。

(来源:《家庭医药·就医选药》)



运动后半小时内 吃东西会变胖?


不少朋友认为,运动后不能吃东西,不然容易长胖。事实上,运动后半小时内是能量补给的最佳时机。此时身体处于能量亏损状态,摄入的食物很快会被身体吸收利用,而不会转化为脂肪。而且,如果不吃东西,人体就没有原材料用于合成肌肉、骨骼等,不利于身体健康。

在运动后半小时内,人体可以适当摄入蛋白质、糖类、纤维素,如水果、鸡蛋、瘦肉、牛奶等,也可以适量食用一些坚果。但要注意,不能放开了吃,摄入量要与自己的体能消耗量相适应。建议在有氧运动后,适当增加简单的碳水化合物和少量蛋白质;力量训练后,摄入比前者稍多一些的碳水化合物和蛋白质。此外,在大量出汗后,还要适当补充电解质和微量元素。

(来源:“健康中国”微信公众号)



面条久煮不烂 是加了工业胶,不能吃?

面条是很多人常吃的主食,可“面”红是非多,网上竟有传言说:“面条煮不烂是因为加了工业胶、塑化剂……不能吃,对身体有害!”实际上,面条煮不烂是很正常的事,并非添加了工业胶、塑化剂等非法添加物。面粉中如果加入盐、碱、鸡蛋或乳清浓缩蛋白,就会提高面条的硬度和咀嚼性。此外,有人一看到“胶”字就觉得不能吃,其实没必要“草木皆兵”。食用胶是我国允许按照规定使用的食品添加剂,比如常见的黄原胶、卡拉胶、果胶、海藻酸钠、魔芋粉等,它们都是很安全的,可以起到为食品增稠保水的作用。制作面条时加入海藻酸钠,能使面团黏弹性显著增加,加入魔芋粉也能增加面条的筋道口感。

(来源:“人民网科普”微信公众号)

小幽默

理发

小明在一家“五行理发店”理发，他好奇地问理发师，店名有什么说法。

理发师笑着说：“我手中的剪刀不就是金吗？木梳子就是木，洗发用的是水，吹风机的热风就是火呀。”

小明恍然大悟，又问：“那土呢？”

理发师笑笑不说话。

小明理发后回到家，妈妈看着他说：“你在哪儿理的发？这发型好土啊！”

草是草莓味的

两头牛在一起吃草。

青牛问黑牛：“喂！你的草是什么味道？”

黑牛道：“草莓味！”

青牛靠过来吃了一口，愤怒地喊道：“你骗我！”

黑牛轻蔑地看了它一眼，回道：“笨蛋，我说草没味。”

吓得半死了

在一条偏僻的小道上，发生了一起抢劫案。

强盗截住一个吝啬鬼问道：“想活命就拿 100 块！”

吝啬鬼哀求道：“50 块吧，我现在已经吓得半死了。”

强盗顿时晕倒……

动脑筋

1. 蘑菇

你有 1000 公斤蘑菇，含水量是 99%。现在晒几天，晒到含水量为 98%，那需要晒掉多少水？

2. 铜环

有一串铜环，一共七个环，套在一起组成一条，要你每天取走一个环，并使得手中总环数对应相应天数，可退回手中的环。条件是：七个铜环只许你砍断一个，砍断了一个就不能再砍了。请

问该如何砍？


3. 奇怪的村子

有个奇怪的村子，一共有 100 个人，有男有女，男人说真话而女人说假话。一天，一个陌生人来到这个村子，问村民：“你们村子一共有几个女人啊？”第一个村民说 1 个，第二个村民说 2 个……以此类推，第一百个村民说 100 个。那么，这个村子到底有多少个女人呢？

(答案在本期找)

最经典的中国老话

疾风知劲草，烈火见真金。
是草都有根，是话都有因。
吃饭品滋味，听话听下音。
道高龙虎伏，德高鬼神钦。
运去金成铁，时来铁似金。
近水知鱼性，近山识鸟音。
久在江边站，必有望海心。
损友敬而远，益友近而亲。
砣小压千斤，椒小辣人心。
千里不欺孤，独木不成林。
海内存知己，天涯若比邻。
白酒红人面，黄金黑人心。
无钱休入众，遭难莫寻亲。
篱笆扎得紧，野狗钻不进。
生无一堆土，常有四海心。
人心换人心，八两换半斤。
长存君子道，事久见人心。

宁忍自己气，莫伤父母心。
无病休嫌瘦，家安莫怨贫。
虎生犹可近，人毒不堪亲。
让人非我弱，得志莫离群。
同欲者相憎，同忧者相亲。
酒逢知己饮，诗向会人吟。
从来名利地，易起是非心。
牡丹花好空入目，枣花虽小结实多。
险山不绝行路客，水深也有渡船人。
大海波涛浅，小人方寸深；
海枯终见底，人死不知心。
一勤交十懒，不懒也要懒；
一懒交十勤，不勤也要勤。
仰无愧于天，俯无愧于地；
行无愧于人，止无愧于心。
是亲不是亲，非亲却是亲；
三年不上门，当亲也不亲。 





油画：《东方曙光》（图片提供：徐淑荣）



国画：《松涛瀑鸣》（图片提供：马广生）

国画：《喜上眉梢》（图片提供：王鹏飞）

